

GYMLIVE

LE MAGAZINE DE LA GYM



Fédération suisse de gymnastique | N° 2 | avril/mai 2020 | Fr. 6.–



Rester en forme chez soi

Main Partner

cornercard

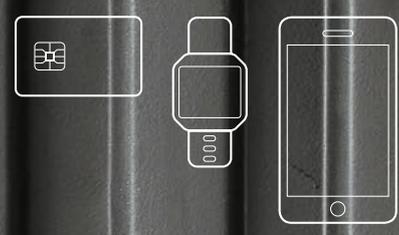
Co-Partner

SWICA

OCHSNER
SPORT



The way to pay.



i cashfree AND YOU?



Rechargez, prêts, partez: la **Cornercard Reload** est pratique et vous offre la liberté d'effectuer des paiements sans argent liquide dans le monde entier avec la carte, le smartphone et le wearable. Simple, rapide et sûr.
I am cashfree. And you? #iamcashfree cornercard.ch

cornercard



Rien ne peut la stopper



Le monde de la gymnastique a lui aussi finalement été touché par le coronavirus. Même si j'avais décidé de ne pas utiliser ce mot pour mon premier éditorial, car déjà largement relayé

dans les médias, il m'est désormais impossible de ne pas le mentionner. Après tout, le virus et les décisions du Conseil fédéral ont également eu un impact sur le calendrier de la FSG et donc sur GYMLive : il a fallu renoncer à écrire certains articles prévus pour cette édition et trouver de nouveaux contenus ou d'autres idées. Bien que ce virus soit perçu négativement, il a rendu le travail journalistique encore plus passionnant et stimulant, également celui du magazine de la Fédération suisse de gymnastique. La flexibilité est donc de mise ! Ceci a été source d'inspiration pendant mes douze ans de carrière dans le journalisme. La nouvelle rédactrice en chef Alexandra Herzog m'ayant déjà présenté brièvement dans le premier éditorial 2020, j'ai maintenant l'honneur de célébrer mon baptême du feu en tant que rédacteur GYMLive. Il y a trois ans, j'ai quitté un poste de rédacteur sportif au sein d'un journal local pour rejoindre les rangs de la FSG. Je fais désormais partie de l'équipe de rédaction de GYMLive. Je suis également engagé en tant que président de la TV Zunzgen et ce depuis autant d'années que j'œuvre en tant que journaliste. Je viens donc de la « base », comme dirait très certainement l'ancien rédacteur en chef Peter Friedli. C'est pour moi un grand privilège et un beau défi que de pouvoir raconter les multiples facettes du monde de la gymnastique.

Pour conclure, je me réjouis des nombreuses rencontres sur les terrains de sport et dans les salles de gymnastique. La grande famille de la gymnastique est certes ralentie temporairement par ce virus, mais elle ne se laissera pas abattre, rien ne peut la stopper.

Thomas Ditzler/mw, Rédacteur



Sous la loupe

Le monde de la gym à l'arrêt

Le coronavirus a également eu un impact sur le pays de la FSG. De nombreuses manifestations ont été annulées et les sociétés ont suspendu les entraînements. Comment faire face à cette situation ? **Pages 12-14**



Saison d'athlétisme en salle

L'athlète Simon Ehammer de la TV Teufen s'est donné à fond et est parvenu à s'améliorer dans toutes les disciplines, notamment lors des CS. **Pages 16/17**



La FSG fait peau neuve

Depuis le début de l'année, les athlètes et les fonctionnaires de la FSG portent des tenues de la marque « JAKO ». GYMLive présente le nouveau partenaire vestimentaire. **Pages 18/19**

Sommaire

Carte blanche avec Markus Gerber	5
Les Gens/Mots pour mots	6/7
«Fit & en santé»/«Fit@home»	8-11
Actualité: Le monde de la gym à l'arrêt	12-14
Conseils pratiques contre le mal de dos	15
Athlétisme:	
Portrait de Simon Ehammer	16/17
Dossier: Nouvel équipementier FSG	18/19
De toutes les branches	20/21
Spécial:	
Aventures urbaines pour les sociétés	22/23
FSG interne	24/25
Management de société	26
Rendez-vous	27
Photos des lecteurs/Concours	28/29
Partenaire FSG	30/31
Estafette FSG avec Géraldine Ruckstuhl	32/33
Point final GYMLive/Impressum	34
Offres pour les membres	35-38

Photo de couverture

Etant donné que les entraînements des sociétés sont annulés, il est important de rester en forme en bougeant depuis chez soi. La FSG a concocté quelques programmes d'exercices.



Photo: Patrik Herzog



Gratis Anreise mit dem ÖV aus der ganzen Schweiz!

MARATHON HALF MARATHON DUO MARATHON 10KM 10KM FOR UNICEF

SWISS + CITY MARATHON
25 OCTOBER 2020

LUCERNE

WWW.SWISSCITYMARATHON.CH

PRESENTING PARTNER **coop**

OFFICIAL PARTNER **asics** **GRUBER** **LUZERNER FREIZEIT**

WAMS

BEKLEIDUNG FÜR VEREINE & TEAMS

- Komplettes eigenes Design
- Keine Mindestbestellmengen
- Unbegrenzt nachbestellbar

SWISSMADE

JETZT
UNVERBINDLICH OFFERTE ANFORDERN

www.wams.ch
info@wams.ch



Guide société de sport 2030

L'accompagnement parfait pour tous ceux dont l'avenir de leur société tient à cœur.

Commandez maintenant:
www.clubsportif2030.ch/workbook

Rando Famille Coop

Près de deux tiers des Suisses se décrivent comme des randonneurs actifs, ce qui n'est pas le cas de la classe d'âge des moins de 10 ans qui a un peu plus de mal à partager l'enthousiasme des plus grands. Pendant les randonnées familiales Coop organisées dans 10 localités aux quatre coins de la Suisse du printemps à l'automne, tous les parents pourront apprendre à motiver leurs troupes grâce à Peter Pan qui emmènera tous les marcheurs dans son pays imaginaire!

Les personnages emblématiques de l'univers de Peter Pan donneront plusieurs missions aux enfants tout le long d'un circuit de 4 à 6 kilomètres. A la fin de la randonnée, les enfants devront libérer Tiger Lily des griffes des vieux pirates, auxquels ils devront faire une petite farce. Une histoire à écouter, une chanson et un livre regroupant toutes les informations sur les localités et les activités viendront enrichir la randonnée.

Les randonnées familiales Coop sont organisées dans 10 localités en Suisse. Les personnes intéressées doivent s'inscrire en ligne au préalable; la participation est gratuite.



Pour plus d'informations, rendez-vous sur:
www.coop-randofamille.ch

Markus Gerber, président de «PluSport Suisse»

Situation « win-win » classique

L'année 2020 marque le 60e anniversaire de «PluSport». En outre, la Fédération suisse de gymnastique et «PluSport» sont officiellement partenaires depuis le 1er janvier dernier. Le moment est donc opportun pour donner la parole à Markus Gerber, président de l'organisation faîtière et centre de compétences du sport-handicap suisse.

En tant que président de «PluSport», j'ai l'honneur de diriger notre association au cours de son 60e anniversaire en 2020. Cela me fait très plaisir et je suis fier des réalisations et de l'engagement de nos athlètes féminines et masculins. À titre personnel, je suis particulièrement heureux de cette collaboration avec vous, la plus grande et la plus ancienne fédération sportive de Suisse, qui est entrée en vigueur le 1er janvier dernier. Celle-ci nous offre l'opportunité de planifier un voyage commun que nous pouvons organiser étape par étape, en fonction des besoins de nos athlètes. L'objectif étant d'exploiter le sport comme outil pour assurer l'autodétermination et l'égalité des personnes en situation de handicap ainsi que d'établir un vaste réseau avec le monde du sport-handicap.

« L'objectif de ce voyage est d'exploiter le sport comme outil pour assurer l'autodétermination et l'égalité des personnes en situation de handicap. »

Dans notre société, les individus peuvent et doivent apprendre les uns des autres – les jeunes peuvent s'inspirer des seniors, les personnes en bonne santé peuvent apprendre des personnes en situation de handicap, et vice versa. Ce principe s'applique également à la coopération avec la Fédération suisse de gymnastique. Car en comparaison avec les 188 ans d'existence de votre fédération, «PluSport» en est encore pour ainsi dire à ses débuts. Malgré cette grande «différence d'âge», nous pouvons apprendre les uns des autres et nous soutenir mutuellement. Par exemple, la Fête fédérale de gymnastique 2019 à Aarau nous a permis de profiter d'une plateforme nationale qui nous a été d'une aide inestimable pour mettre en lumière nos efforts en faveur de l'inclusion et l'intégration. Grâce à cette présentation remarquée, nous avons pu faire mieux connaître «PluSport» dans tout le pays et toutes les régions linguistiques. Nous nous sommes rapprochés de notre objectif qui vise à avoir une présence équilibrée dans tout le pays et dans toutes les régions linguistiques dans toute la Suisse.

Il y a de quoi être fier de ce que l'organisation faîtière du sport-handicap a accompli au cours des six dernières décennies. Les enfants et les jeunes en situation de handicap ne restent plus dans «l'ombre» comme c'était le cas par le passé. Ils participent à la vie pu-

blique et y revendiquent leur place. Notre tâche est de les accompagner sur ce chemin pas toujours évident et de leur donner suffisamment de confiance en eux en leur permettant d'avoir du plaisir à bouger et à faire du sport. L'engagement de «PluSport» dans les domaines du sport de masse et d'élite est bien mieux perçu par le public aujourd'hui qu'il y a dix ou quinze ans. Notre «marque» est bien connue et jouit d'un

haut niveau d'acceptation sociale. D'une part, c'est grâce aux processus internes qui ont permis de renforcer la coopération entre l'organisation faîtière, les associations cantonales et les clubs sportifs. D'autre part, «PluSport Suisse» s'est ouvert de manière ciblée au cours des dernières années et a mis l'accent sur la promotion de la relève – ce que je salue tout particulièrement en tant que père d'un athlète PluSport.

Toutefois, nous dépendons de synergies pour pouvoir attirer encore davantage l'attention. Et il n'y a pas de meilleur partenaire que la plus grande fédération sportive nationale qui compte environ 380'000 membres. Grâce à vous, nous pouvons organiser ensemble des manifestations sportives régionales, cantonales ou nationales. La Fédération de gymnastique nous offre une plateforme lors de ses manifestations qui nous permet d'accroître notre notoriété. À cette fin, «PluSport» soutient la FSG et ses associations membres en ce qui concerne les mesures d'inclusion par le biais de conseils, de coaching, de cours et de formation continue : il s'agit d'une situation «win-win» classique.

Les temps difficiles que nous vivons actuellement montrent à quel point l'entraide et la solidarité sont importantes dans notre société. Au nom de «PluSport Suisse», je tiens à vous remercier pour les possibilités que nous ouvre cette coopération et je vous souhaite une bonne santé. Nous nous réjouissons des échanges passionnants avec vous, des nombreuses rencontres intéressantes entre nos athlètes et de ce voyage commun.

Markus Gerber/
mgerber@plusport.ch

Photo: mad



Markus Gerber-Rychener

Date de naissance
8 février 1961

Famille
Marié, père de trois fils adultes

Fonction
Directeur de la fondation Battenberg à Bienne

Profession
Economiste d'entreprise HES et manager NPO VMI

Loisirs
Famille, voyages, nordic walking, ski de fond et randonnée

Eurogym 2022

Première étape du festival de la jeunesse gymnique

Photo: Thomas Ditzler



Fin janvier, l'Union Européenne de Gymnastique (UEG) a attribué l'organisation de l'édition 2022 du festival « Eurogym » à la ville de Neuchâtel. Le festival européen de la jeunesse gymnique se déroulera du 7 au 15 juillet 2022 (voir page 24). Début mars, **Jérôme Hübscher (FSG/en haut à g.)**, **Regina Beeler (UEG / en haut 2e depuis la g.)**, **Marianne Vogt (FSG / en haut 3e depuis la g.)** et **Ruedi Hediger (FSG / en haut à dr.)** ainsi que **Christian Blandenier (président du CO / en bas à g.)**, **Martine Jacot (présidente technique / en bas au milieu)** et **Emmanuel Libert (vice-présidente du CO / en bas à dr.)** ont élaboré le calendrier organisationnel et procédé à la répartition des tâches.

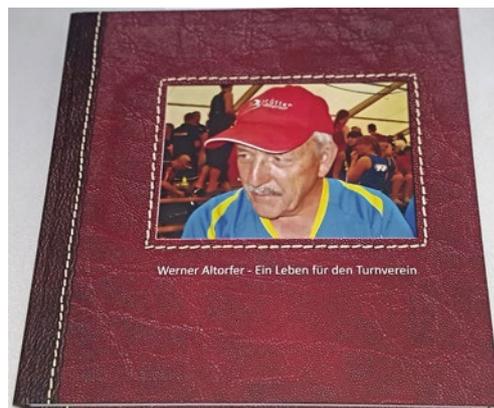
ahv/mw

Une vie consacrée à la gymnastique

65 ans d'engagement en faveur de la TV Brütten

Le monde de la gymnastique peut compter sur de nombreuses bonnes âmes qui se sont engagées en faveur de leur société pendant des années, voire des décennies. **Werner Altorfer** a été désigné comme étant leur digne représentant et obtient ainsi une place dans la rubrique « people » du magazine GYMLive. En 1955, c'est-à-dire à l'âge de 17 ans, il entre au sein de la société de gymnastique de Brütten. Trois ans plus tard, il reprend la fonction de moniteur en chef. A cette période, la société traverse une phase difficile. Sans son engagement, la société n'aurait probablement pas survécu. Altorfer a occupé ce poste jusqu'en 1970. Il a été l'un de ceux qui ont contribué à fonder le groupe des gymnastes masculins de Brütten en 1972, dont il a été le principal dirigeant pendant 26 ans et 9 ans comme chef auxiliaire de la salle de gymnastique. D'autres sociétés et institutions telles que les pompiers, la commission scolaire ou le conseil municipal ont également pu compter sur l'engagement d'Altorfer. Entre 1972 et 2004, il a également été six fois président du CO de diverses manifestations de gymnastique et du village. De 2007 à début 2020, il a été président des vétérans de la section de gymnastique de Winterthur. Lors de l'Assemblée générale, il s'est vu décerner un livre retraçant en photos l'histoire mouvementée de « sa » société de gymnastique.

ahv/mw



Visites guidées du siège de la FSG

Visiteurs venus de l'est et de l'ouest du pays de la FSG

En ce début de nouvelle année, le secrétariat de la Fédération suisse de gymnastique à Aarau a une fois encore été pris d'assaut par des groupes de gymnastes intéressés à s'immerger dans le monde de la gymnastique et le quotidien du secrétariat. A la mi-février, le directeur de la FSG, Ruedi Hediger, a pu faire découvrir à deux groupes les locaux historiques de la villa Zurlinden, sise à la Bahnhofstrasse 38 d'Aarau, et ce en quelques jours seulement. Par exemple, les 13 hommes du groupe « Suisse Gym Team » (photo de gauche) se sont montrés émerveillés par la magnifique bâtisse et sa riche histoire. Le groupe de gymnas-

tique, qui se produit principalement dans le cadre de la World Gymnastrada, a fait le voyage depuis l'ouest, respectivement depuis le canton de Berne. En provenance de l'est, un groupe de gymnastes vétérans de Rickenbach (photo de droite) est lui aussi venu à Aarau. Les sept hommes du canton de Zurich ont eu aussi découvert avec beaucoup d'intérêt les tâches réalisées au sein du secrétariat. Tous ces visiteurs ont ainsi eu la chance de pouvoir plonger dans le monde fascinant de la gymnastique le temps de cette visite guidée.

tdi./mw

Photo: Thomas Ditzler



Photo: Thomas Greutmann

La FSG dans une ambiance festive

La gymnastique défile au carnaval

Même si la plupart des carnivals ont été annulés en raison de la propagation du coronavirus, cette coutume a malgré tout pu être maintenue dans certaines régions du pays. Ce fut le cas dans le canton de Bâle, plus précisément à Laufen. Le logo de la **Fédération suisse de gymnastique** est soudainement apparu parmi les thèmes locaux, nationaux et internationaux des quelques 50 groupes qui défilaient. La FSG doit sa présence à un petit groupe de la commune de Brislach. Les « **7 gaillards de Brislach** » ont été très actifs car ils ont poussé à pied leur petit char. La FSG en tant que plus grande fédération sportive de Suisse, se devait de défiler aux côtés de la fête fédérale de lutte de Bâle, du club local de football ainsi que celui de hockey sur glace. Le logo de la FSG a même occupé une place de choix sur le char. *tdi./mw*

Photo: Thomas Ditzler



150 t-shirts de la FFG à Madagascar

«Aarau 2019» continue à vivre en Afrique

Aarau et Antananarivo se sont rapprochées en octobre 2019 grâce à l'initiative de deux Argoviens, **Michael Meier** et **Esther Schmid** (Présidente du groupe Dames Eien-Kleindöttingen). Lors de leur voyage à Madagascar, Michael et Esther ainsi que six autres personnes de la partie inférieure de la vallée de l'Aar, vêtus des t-shirts rouges de la FFG, ont apporté un souvenir spécial au foyer pour enfants AEJT de la capitale de Madagascar. « Lorsque nous avons appris qu'il restait encore beaucoup de t-shirts rouges de la FFG en stock, nous avons contacté Montana Sport », explique Esther Schmid. Cette délégation argovienne a donc fait le déplacement vers l'état insulaire avec 150 t-shirts dans ses bagages. La visite de ce foyer pour enfants figurait au programme de ce voyage de plusieurs jours. « Je n'oublierai jamais les visages emplis de joie lorsque nous avons distribué les t-shirts de la FFG », déclare avec Esther Schmid. *tdi./mw*

Photo: mad



Mot pour mot ...

« Dans cette pluie de mauvaises nouvelles, nous souhaitions vous offrir un petit rayon de soleil. C'est pour cela que nous avons la joie de vous dévoiler notre nouvelle identité visuelle ! Celle-ci est à l'image de l'association : dynamique, avec des valeurs et tournée vers l'avenir. »

Propos publiés sur la page Facebook de l'Association cantonale vaudoise de gymnastique (ACVG). Ce qu'en dit GYMlive : Joli travail et merci pour cette nouvelle qui change effectivement les idées en ce temps de coronavirus.

« C'était presque évident après tous les articles dans les médias ces derniers jours. Ce n'est pas un choc énorme pour moi. Je trouve la décision raisonnable et en accord avec la situation mondiale actuelle. Il va falloir étudier la planification future, mais je pense que cela ne sert à rien de se précipiter. Il faut du temps pour digérer la déception et repartir du début. »

Propos tenus par Giulia Steingruber et publiés dans le Journal du Jura du 25 mars dernier. Ce qu'en dit GYMlive : Si notre star de la gymnastique artistique prône la patience, alors tous les autres gymnastes du pays de la FSG peuvent faire de même.

« Nous sommes tous dans le même bateau, la discipline et la patience doivent nous accompagner. Tout reprendra, la gym aussi. Restons unis autour de nos 4 F. »

Propos tenus par Emmanuel Libert, Président ACNG et publiés dans L'Arabesque, newsletter de l'ACNG. Ce qu'en dit GYMlive : eh oui, la reprise n'est qu'une question de semaines... d'ici là tous les gymnastes restent malgré tout unis à distance, et ce grâce au fait d'être membre de la grande famille de la gymnastique.

« J'ai maintenant l'honneur de célébrer mon baptême du feu en tant que rédacteur GYMlive ! »

Propos rédigés par Thomas Ditzler, nouveau rédacteur de l'équipe GYMlive, et publié dans l'édition de la présente édition. Ce qu'en dit GYMlive Roman-die : bienvenue à bord, c'était un plaisir de traduire tes articles !



Grâce à la collaboration avec des experts, la Fédération suisse de gymnastique est en mesure de proposer à ses membres des entraînements ciblés.

«Fit & en santé»

Générer un bénéfice maximum

Les offres « Fit & en santé » de la Fédération suisse de gymnastique représentent une valeur ajoutée pour les sociétés et groupes qui ne sont pas orientés vers la compétition. En outre, celles-ci contribuent au bien-être général des sociétés, de leurs membres ainsi que des moniteurs et des fonctionnaires. Des formats facilitant le travail en font également partie.

La Suisse regorge de ce genre d'offres, mais selon Alexander Schneider, chef du secteur santé et mouvement, peu d'entre elles sont réellement ciblées. Cela signifie qu'elles ne répondent pas aux besoins spécifiques d'un groupe de personnes partageant les mêmes intérêts. C'est précisément là que les offres de la Fédération suisse de gymnastique (FSG) font la différence.

« Nous suivons une approche qui consiste à développer nos offres en fonction des groupes cibles afin de générer le plus grand bénéfice possible », explique Alexander Schneider. « L'idéal pour la fédération serait naturellement de pouvoir fidéliser aussi les sociétés et sections qui ne veulent plus disputer de concours », ajoute le chef du secteur santé et mouvement.

Soutien aux moniteurs

Les quelques 3000 sociétés de gymnastique de Suisse offrent une grande variété d'activités et d'entraînements axés sur le plaisir, la forme physique et la santé. En raison des exigences croissantes, les moniteurs doivent relever de plus en plus de défis. Les entraînements doivent être créatifs, variés et inédits. C'est le seul moyen de fidéliser les membres de la société ou d'en gagner de nouveaux. L'offre complète de « Fit & en santé » aide les moniteurs à assurer la continuité de leur travail avec la qualité habituelle mais avec moins de préparation. De cette façon, nous soutenons non seulement les moniteurs, mais aussi tous les gymnastes. Ils peuvent ainsi bénéficier de cours de gymnastique leur permettant de s'entraîner de manière

Où puis-je suivre des offres « Fit & en santé » ?

En tant que fédération active au niveau national, il nous tient à cœur d'offrir les offres « Fit & en santé » dans plusieurs régions. C'est pourquoi tout en augmentant le nombre d'offres, les sites respectifs ont été choisis en conséquence. Actuellement des possibilités de suivre des offres « Fit & en santé » sont offertes aux personnes intéressées dans toute la Suisse.

saine et durable. La FSG permet aux moniteurs et aux gymnastes de suivre les tendances et leur offre un aperçu des évolutions les plus récentes en matière de promotion de la santé.

Attirer des experts

La FSG se positionne en tant qu'experte des différentes branches de gymnastique. « Les offres « Fit & en santé » sont toutefois, comme nous l'avons déjà mentionné, très ciblées. C'est pourquoi nous faisons appel à des experts pour nous soutenir », déclare Alexandre Schneider. Actuellement, il s'agit de Florian Schmid (physiothérapeute du sport et directeur de Hirslanden Training à Aarau), qui apporte son expertise dans le domaine de la médecine et de la réadaptation, et d'Anita Weyermann (ancienne

athlète d'élite) qui partage sa riche expérience dans le domaine de la promotion de la santé. En outre, un grand nombre de spécialistes de divers domaines contribuent à la création et à la diffusion de nouveaux contenus.

Alexandra Herzog/mw/cv

L'un des objectifs est d'offrir une valeur ajoutée aux sociétés qui ne participent pas à des compétitions.



Informations autour des offres « Fit et en santé »

- GYMLive, Bulletin Formation, newsletter FSG
- Les cours peuvent être consultés tout au long de l'année dans le calendrier des cours en ligne (<https://shop.stv-fsg.ch>) ou trois fois par an dans un supplément annexé à GYMLive
- Le site Internet de la FSG fournit par ailleurs d'autres informations utiles sur les différentes offres. Fit en hiver propose même sa propre sous-page avec des explications sur les différents entraînements. Il est également possible d'y trouver les sociétés qui proposent ce programme.

www.stv-fsg.ch/fr/fit-en-sante

Pourquoi un tel secteur ?

En 1996 déjà la Fédération suisse de gymnastique a élaboré pour la première fois un concept dans le domaine de la promotion de la santé. Celui-ci faisait suite à plusieurs travaux de projet consacrés au sport de masse.¹ La première mention structurellement ancrée dans le domaine de la santé et du mouvement a été faite à la suite d'un concept en mai 2008, dans lequel le but suivant avait été formulé : davantage d'offres d'entraînement et de loisirs axés sur le fitness et la santé sont à disposition des adultes (membres de société et non-membres), qui les utilisent activement et les reconnaissent comme telles. Cette situation a été déclenchée par un manque d'ancrage du sujet dans les structures de la FSG. Avec l'aide d'une organisation soutenue par un concept (orienté vers les objectifs et les effets), on a voulu donner plus de poids au domaine de la santé et du mouvement. En outre les responsables cantonaux de la santé qui existaient encore, devaient être réactivés et soutenus afin de répondre de manière appropriée aux questions de la santé du paysage gymnique dans son ensemble. En tant que plus grande fédération sportive de Suisse, la FSG devait davantage prendre conscience de l'importance de son rôle de maillon dans la chaîne de la santé et s'engager en conséquence dans ce domaine.

¹ Extrait du concept « Santé FSG » de 2008 : en 1996 la FSG en tant que première fédération de sport, a développé, un concept pluriannuel suite aux travaux de projet dans le domaine du sport populaire. Le « projet santé 2009 – 2013 » repose sur cette base et les expériences engrangées.

Que propose exactement le programme « Fit & en santé » ?

Les offres « Fit & en santé » ont pour objectif d'offrir à toutes les personnes intéressées de nombreux exercices de haute qualité et contribuent ainsi au bien-être général.

Il existe trois domaines :

1. **Groupe spécialisé « Atelier et cours »** : diverses offres structurées et spécifiques aux besoins des groupes cibles pour les membres ayant ou non une fonction de moniteur dans les domaines du fitness, de la gymnastique et la danse, la course à pied, la santé et la relaxation, la santé mentale et des sports de réadaptation.



Ateliers et cours

2. **Groupe spécialisé « Fit en hiver »** : programmes d'entraînement variés et clés en main, pour des gymnastes de tous âges et niveaux de performance, que les sociétés peuvent mettre en œuvre elles-mêmes dans leur salle de gymnastique.



Fit en hiver

3. **Groupe spécialisé « Cours centraux »** : formation continue pour les moniteurs cantonaux dans les domaines Dames/Hommes et Seniors. Le but étant de transmettre de nouvelles connaissances en matière de mécanique du mouvement et ses avantages. Dans ce domaine, un accent particulier est mis sur la qualité des mouvements.



Cours centraux/Journées à thème

«Fit@home»

Rester en mouvement à la maison

Les cours de gymnastique sont annulés et les centres de fitness sont fermés. Jusqu'au 19 avril 2020 au moins, chacun doit donc tenter de rester en forme entre ses quatre murs. La Fédération suisse de gymnastique propose un programme d'entraînement à pratiquer chez soi. Découvrez ci-après quelques des exercices.

Généralités

- Une session d'entraînement dure 15 minutes, sans échauffement.
- Warm-up.
- Exécute chaque exercice pendant 60 secondes et ensuite fais une pause de 30 secondes.
- Le cas échéant tu peux aussi effectuer la session d'entraînement deux ou trois fois de suite.



Photos: Blue Yeti studios/Michael Klausner



1. Flexion des genoux avec saut

Fléchir les deux genoux. Au moment de remonter, effectuer un petit saut stabilisé. Redescendre en position genoux fléchis dès l'atterrissage.

Conseils pour l'exécution : Ne pas fléchir les genoux à plus de 90°. Les pointes de pieds doivent toujours rester visibles. Les pieds doivent rester parallèles.

2. Appui dorsal jambes fléchies

En appui dorsal au sol, jambes fléchies et pieds au sol. Fléchir les bras et abaisser le corps, puis remonter.

Conseils pour l'exécution : Garder toujours les hanches aussi hautes que possible et les bras légèrement fléchis.



3. Appui avant-bras-pompes en alternance

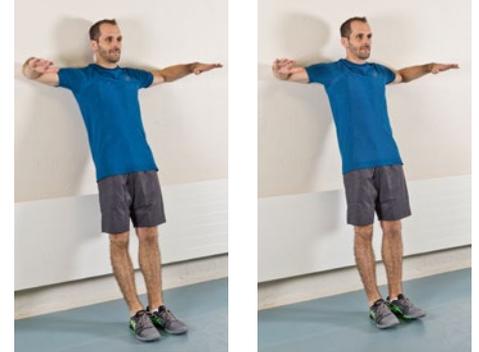
Position de pompes, appui sur les avant-bras, alterner et revenir.

Conseils pour l'exécution : Garder le corps droit.

4. Fente avec saut alterné

Position de fente avec une jambe et revenir en arrière en sautant. En même temps exécuter un mouvement de bras opposé en haut et en bas. Changement de jambe à chaque saut.

Conseils pour l'exécution : le genou avant reste derrière la pointe de pied.



5. Flexion du buste croisée

Sur le dos, fléchir les jambes, pieds au sol. Tendre les bras et poser le paumes des mains l'une contre l'autre. Lors de la flexion du buste, tirer les bras tendus et serrés en alternance à droite et à gauche des genoux.

Conseils pour l'exécution : La zone des lombaires reste toujours en contact avec le sol.

6. Ailerons sur le ventre

A plat ventre, lever légèrement le haut du corps, les bras à angle droit sur le côté. Dans cette position, tirer les bras vers le haut de manière et rapprocher les omoplates puis relâcher et ainsi de suite.

Conseils pour l'exécution : garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et le ventre en contact avec le sol.

7. Appui des avant-bras contre la paroi

Se placer dos au mur, les pieds à env. 30 centimètres et les bras tendus vers le bas. Appuyer sur les avant-bras pour éloigner le corps de la paroi et revenir.

Conseils pour l'exécution : Pendant cet exercice, le dos ne touche jamais le mur.



8. Pencher la tête sur le côté

A la station, le buste en tension, pencher la tête sur le côté.

Intensifier le mouvement en tirant légèrement le bras opposé vers le sol.

Conseils pour l'exécution : Allonger le corps et tirer l'oreille supérieure vers le plafond.



9. Rotation de la tête jambes croisées

Assis le dos droit, croiser une jambe fléchie sur l'autre, pied au sol. Tenir cette jambe avec le bras opposé et effectuer une rotation du côté de la jambe fléchie.

Conseils pour l'exécution : Garder le buste stable et allonger autant que possible le corps.



10. Etirement des épaules à genoux

A genoux, les bras allongés au sol devant le corps, étirer les épaules. Tirer l'épaule gauche et l'épaule droite en alternance un peu plus bas.

Conseils pour l'exécution : Garder le buste stable et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Powered by «Winterfit»



L'heure n'est pas à la fête au pays de la FSG : à cause du coronavirus, de nombreuses manifestations ont été annulées, notamment la fête du ski FSG dans les Grisons.

Le sport de masse et le sport d'élite touchés par le coronavirus

Le monde de la gymnastique à l'arrêt

Fête du ski, « Gym'n'Move », cours, réunions ou soirées de gymnastique, toutes ces manifestations ont été annulées en raison du coronavirus qui sévit depuis quelques semaines. Dans la plupart des cas, les participants n'ont d'autre choix que de prendre leur mal en patience d'ici à l'édition 2021. Découvrez ci-après l'état de situation des activités gymniques suspendues ou reportées (au 19 mars 2020).

Les réglementations et les mesures prises par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et le Conseil fédéral pour lutter contre le coronavirus ont également eu des conséquences sur le monde de la gymnastique suisse. De nombreux cours ainsi que de nombreuses réunions et compétitions ont été reportés ou même annulés. Les activités de nombreuses sociétés et groupes de gymnastique ont également été suspendues pour plusieurs semaines sur ordre du gouvernement et sur recommandation de la Fédération suisse de gymnastique (FSG).

L'édition « Gym'n'Move » 2020 à Aarau a également été victime du coronavirus. Cet événement de formation de la Fédération suisse de gymnastique, qui devait avoir lieu samedi 14 et

dimanche 15 mars, a dû être annulé sans date de remplacement.

« En raison des nombreux intervenants et différentes réservations de salles, il n'aurait même pas été possible de reporter cette manifestation à une autre date », explique Tanja Burkart, responsable « Gym'n'Move », afin de justifier la décision d'annuler complètement l'édition de cette année. Au total, 641 participants étaient inscrits pour profiter de l'expérience des quelques 80 intervenants des 132 leçons au programme. Les participants concernés doivent faire contre mauvaise fortune bon cœur et profiteront encore plus de l'édition « Gym'n'Move » 2021 à Aarau. « La date est déjà fixée », déclare Tanja Burkart qui recommande à tous les

intéressés de réserver le weekend du 13 au 14 mars 2021.

Fête du ski FSG en janvier 2021

La Conférence de printemps des dirigeants d'association, initialement prévue à Sursee les 24 et 25 avril, a également été annulée. La Conférence du sport de masse (voir p. 24), qui devait avoir lieu au même endroit les 20 et 21 mars, a elle aussi connu le même sort. Les 190 participants qui s'étaient inscrits à la 4e Fête du ski FSG à Arosa ne pourront pas faire la fête ensemble et dévaler les pistes. 21 sociétés auraient dû participer à cet événement de deux jours dans les Grisons qui comprenait des disciplines attrayantes telles que l'après-ski, le

slalom géant et le concours photo. « Bien entendu, nous regrettons sincèrement cette annulation », déclare Roland Hüppli. Le chef de projet FSG veut toutefois consoler les gymnastes : « La fête de 2021 sera encore plus belle ! ». Les sociétés n'auront pas à patienter une année entière, car la 5e édition n'aura pas lieu en mars, comme c'était le cas jusqu'à présent, mais déjà le weekend 16 au 17 janvier 2021.

Les délégués de l'Association Fédérale Gymnastique Nationaux (AFGN), ne se réuniront pas avant 2021. Comme des dizaines d'autres fédérations et associations, l'AFGN a également dû annuler son Assemblée des délégués. « Nous n'avons pas prévu de reporter l'Assemblée des délégués du 21 mars 2020 à Kesswil. La prochaine aura donc lieu en 2021 », a déclaré dans un communiqué de presse le président central, Kurt Zemp.

CS annulés

La crise de coronavirus a également eu des répercussions sur le domaine de la formation. Par exemple, l'Office fédéral du sport (OFSP) a annulé tous les cours jusqu'au 30 juin 2020. La FSG lui a emboîté le pas. Les camps jeunesse ne sont pas reportés à une date ultérieure. Selon Olivier Bur, chef de la formation, la question de savoir si certains cours auront lieu à une autre date reste ouverte. Le domaine du sport d'élite a lui aussi été touché par le virus. Par exemple, tous les championnats suisses (CS) de sport d'élite, qui étaient prévus jusqu'à la fin du mois de juin, ont été annulés. Cette déci-

sion concerne, entre autres, les CS de trampoline (Lausen) et ceux de gymnastique rythmique (Yverdon-les-Bains) qui devaient tous deux avoir lieu à début juin. Tous les championnats suisses de gymnastique artistique ont également été suspendus.

Plusieurs CE annulés

Outre le monde de la gymnastique et du sport au niveau national, l'international est également fortement ébranlé par la propagation de ce virus. De nombreuses coupes du monde, comme celles de Doha ou la DTB Cup à Stuttgart, ont été annulées. De plus, les deux premières sélections olympiques nationales en gymnastique artistique masculine, prévues fin avril à Macolin, ont aussi été suspendues. L'UEG (Union Européenne de Gymnastique) a également réagi face à la pandémie : tous les championnats d'Europe, qui étaient prévus au cours du printemps, ne peuvent pas avoir lieu pour le moment. Selon l'organisation européenne, l'objectif est de repousser ces événements au second semestre de l'année. Cela concerne les championnats d'Europe de gymnastique artistique féminine (Paris), les championnats d'Europe de trampoline (Göteborg), les championnats d'Europe de gymnastique rythmique (Kiev) et les championnats d'Europe de gymnastique artistique masculine (Bakou).

Le virus a non seulement paralysé le pays de la FSG, mais aussi tout le monde de la gymnastique. Toutefois, grâce au dévouement et à l'engagement de nombreuses personnes, les activi-



Photo: Jasmin Schneebeli-Wöchler

Taha Serhani et ses camarades gymnastes à l'artistique doivent s'armer de patience avant de pouvoir à nouveau exploiter tout leur talent.

tés gymniques, que ce soit les cours ou les compétitions, pourront reprendre leur cours dès la fin de la pandémie.

Informations actuelles autour du coronavirus et la gymnastique au pays de la FSG sur www.stv-fsg.ch.

Thomas Ditzler/mw

Photo: Stephan Boegli



La patience est de mise. Même « Gym'n'Move » n'a pas pu avoir lieu en raison de la propagation du coronavirus.

Saison de balle à la corbeille annulée en raison du coronavirus

« Nous voulons jouer encore longtemps »

Comme mentionné dans les pages précédentes, de nombreuses compétitions et tournois ont dû être reportés ou même annulés en raison de la pandémie. La finale de la saison de balle à la corbeille en salle a été l'un des premiers temps forts gymniques à avoir été victime du virus.

La coupe de balle à la corbeille en salle 2020 a été annulée, la saison estivale sera éventuellement raccourcie et le tour de promotion U20 est reporté au mois d'octobre. Le coronavirus a également passablement bousculé le milieu de la balle à la corbeille et même mis un terme abruptement à la saison en salle 2019/2020. Les joueurs de balle à la corbeille ont été parmi les premiers au sein de la FSG à être touchés par des reports de matchs et finalement par des annulations.

Le chef de domaine spécialisé Markus Fellmann et son équipe ont été sollicités. La finale de la Coupe de balle à la corbeille masculine et féminine, qui devait avoir lieu à la mi-mars, a été reportée d'un mois, respectivement à la mi-avril. Après que la situation ait encore empiré et que l'urgence nationale ait été décrétée, les responsables de balle à la corbeille ont été contraints de prendre de nouvelles mesures. « Il a été difficile de prendre la décision d'annuler la Coupe, car il s'agit d'un événement spécial pour beaucoup de gens », déclare Fellmann.

Du jamais vu dans l'histoire de la Coupe

Une saison de balle à la corbeille sans vainqueurs ? Du jamais vu dans l'histoire de ce



Du jamais vu dans l'histoire de la balle à la corbeille : la finale de la coupe a été annulée.



Le coronavirus a interrompu la série de victoires de la DTV Täuffelen (en vert).

sport. Mais : « Un nouveau report de la Coupe n'aurait pas eu de sens avec tous les autres événements de balle à la corbeille à venir », poursuit le chef de domaine. L'annulation de toutes les manifestations FSG jusqu'à la fin juin a désormais aussi un impact sur la saison en plein air, les championnats suisses 2020.

Celle-ci aurait du commencer au début du mois de mai pour les hommes et les femmes. « Mais suite aux directives communiquées par la fédération, l'ensemble du tour préliminaire est annulé », explique Fellmann. La flexibilité est donc de mise. Des alternatives sont en cours d'étude, par exemple l'organisation du championnat de cette année sur la base d'une simple série de matchs. « Il serait concevable d'avoir au lieu des matchs aller-retour uniquement des matchs retours », déclare Fellmann. Les matchs auraient donc lieu au début du mois d'août.

Une solution devait également être trouvée pour les matchs de promotion U20. Ceux-ci ont été reportés au 25 octobre, deux semaines avant le début du nouveau championnat U20. « Il était clair pour nous qu'il aurait été inapproprié d'organiser cet événement pendant la saison estivale », déclare Fellmann. En plus des conflits d'horaires potentiels à régler, les responsables voulaient éviter de devoir organiser une compétition en salle en été. « Comme nous partons du principe qu'il fera beau en été, nous nous sommes délibérément abstenus de faire

jouer les gymnastes dans une salle pour ces matches », poursuit M. Fellmann.

Compréhension de la part des sociétés

La situation était également difficile à accepter pour les sociétés concernées qui s'étaient qualifiées pour le tour final de la Coupe. « Nous étions sur la bonne voie en ce qui concerne la préparation. L'équipe attendait avec impatience le point culminant de la saison et bien entendu la déception est grande », déclare Stefan Kaufmann, entraîneur de la TV Pieterlen. Cette année, l'équipe masculine bernoise avait pour objectif de décrocher son troisième titre consécutif. Cette année, l'équipe féminine de balle à la corbeille de la DTV Täuffelen visait quant à elle sa dixième place en série sur le podium. Mais le coronavirus a également freiné les vainqueurs en séries (cinq victoires d'affilée). « Bien sûr, nous sommes un peu déçus, car défendre le titre était notre grand objectif pour la saison », déclare Ursina König. Mais la responsable de la balle à la corbeille au sein de la DTV Täuffelen relativise également la situation : « Toute mesure susceptible de ralentir la contamination du Covid-19 et de préserver notre système de santé, et donc nous-mêmes, est très importante. Après tout, nous voulons toutes continuer de jouer à la balle à la corbeille aussi longtemps que possible. »

Thomas Ditzler/mu

« En forme & en santé »

Astuces contre les maux de dos

Comment soulager les maux de dos ou encore mieux, comment les prévenir ? Cette thématique n'est pas nouvelle, mais relire quelques conseils pratiques n'est pas un luxe.

École du dos

L'école du dos transmet la bonne posture et des séquences de mouvement correctes pour soulager les douleurs dorsales ou les prévenir. Les dix règles d'or de l'école du dos sont :

- Bouger beaucoup** : Il est important de bouger régulièrement. L'alternance entre mouvement et repos assure une irrigation sanguine et une nutrition des tissus suffisantes.
- Garder la position** : Notre dos se sent le mieux en position droite. Il est donc judicieux de renforcer la musculature du tronc et abdominale avec des exercices ciblés. À la longue une mauvaise posture entraîne en effet un dos creux.
- Se baisser activement** : En se baissant les jambes supportent l'effort principal. Pour se baisser en ménageant son dos, il faut toujours se mettre accroupi avec le dos droit.
- Ne pas soulever du lourd** : Soulever des objets lourds charge en premier lieu les disques intervertébraux. C'est pourquoi on devrait impérativement veiller à soulever le poids avec les jambes très écartées et le plus près possible du corps.
- Répartir les charges** : Répartir si possible régulièrement les charges à porter. En faisant des achats par exemple, mieux vaut porter un sac dans chaque main qu'un seul. Cela ne ménage pas seulement la colonne vertébrale et les disques intervertébraux, mais permet également d'adopter une posture droite.
- S'asseoir correctement** : Pour être assis de manière détendue en ménageant son dos, il faut respecter les points suivants : Le haut et le bas des jambes doivent former un angle droit en position assise, les pieds à plat sur le sol. Le haut et le bas du bras doivent former un angle droit lorsque les mains reposent sur le clavier. Utilisez toute la surface de la chaise de bureau et appuyez-vous. Changer de position de temps en temps.
- Debout en décontraction** : Debout les jambes tendues, on tombe trop vite dans une position de dos creux. Saisir toutes les occasions de s'appuyer pour ménager la colonne vertébrale. Les bonnes chaussures à talons plats soulagent aussi la colonne vertébrale.
- Couché en décontraction** : Debout, assis ou couché – on devrait toujours s'efforcer de maintenir la courbure physiologique de la colonne vertébrale. En position couchée dorsale il est donc conseillé de placer une couverture enroulée ou un coussin sous les genoux. La position couchée sur le côté permet de maintenir au mieux la colonne vertébrale si on coince un coussin entre les jambes. La position couchée ventrale est plutôt défavorable pour le dos.
- Faire du sport** : Toute sorte de mouvement favorise le métabolisme des disques intervertébraux et renforce les muscles, les tendons et les ligaments. La musculature dorsale et ventrale en particulier soutiennent la colonne vertébrale et l'équilibrent dans la position optimale. Le crawl et la nage sur le dos sont très adaptés pour le dos, car l'ensemble du dos est étiré et est en alternance chargé et déchargé.
- Entraîner la colonne vertébrale** : Une gymnastique de colonne vertébrale ciblée est aussi importante que le brossage quotidien des dents. Il faudrait donc s'étirer et faire du stretching de manière adaptée pour faire du bien à la colonne vertébrale. Les mauvais exercices peuvent en effet véritablement « tuer » les disques intervertébraux. Il faut impérativement consulter un spécialiste avant d'élaborer un programme d'exercices quotidien.

Alexander Schmeiter/ahv/cv



Revoir régulièrement ces dix règles d'or permet d'avoir un dos en bonne forme.

Méthodes de traitement

- Applications de chaleur (notamment lors de douleurs dorsales légères)
- Médicaments
- Acupuncture
- Massage
- Méthodes de relaxation et sport
- Opérations
- Thérapie comportementale



Photo: athletix.ch

Simon Ehammer est parvenu à sauter loin, mais il a aussi progressé dans toutes les disciplines.

Simon Ehammer, détenteur du record suisse de l'heptathlon

Spirale ascendante

Simon Ehammer de TV Teufen a poursuivi sa progression cet hiver. Le champion d'Europe U20 de décathlon de l'été dernier est déjà recordman de l'heptathlon élite.

L'entraînement hivernal ne correspond pas au caractère de Simon Ehammer. « Tu veux la compétition et tu ne l'as pas », c'est ainsi qu'il qualifie les nombreuses semaines d'octobre à janvier. Il parle de « sentiments mitigés ». Malgré tout l'Appenzellois de 20 ans montre des indices réjouissants. « J'ai pu me donner à fond pendant tout l'hiver », explique-t-il. Il n'a jamais été malade, jamais blessé – en conséquence : il a réussi à progresser dans tous les domaines et toutes les disciplines. Le record de l'heptathlon en salle de 5915 points en témoigne, de même que les 7,80 m au saut en longueur ou les 7,81 secondes sur 60 mètres haies. Ehammer est content :

« Ces résultats montrent où j'en suis. » Le fait de battre le record du concours multiple de Rolf Schläfli qui date de 24 ans, est preuve de qualité. Le chrono réalisé sur les haies l'aurait qualifié l'an dernier pour les CE en salle, et le résultat au saut en longueur est de haute classe. Mais il a également connu des revers : dans la finale sur les haies aux championnats suisses en

salle, le perfectionniste impulsif a été crédité d'un faux départ – « douteux », estime-t-il. Il a constaté avec regret : « Cela aurait été une course grandiose avec moi rapide au départ et Jason Joseph, qui excelle sur la fin. » Jason Joseph, n'est autre que le détenteur du record sur les haies et champion d'Europe U23.

Expérience insolite

Simon Ehammer est un phénomène. Son ascension est continue. Il connaît toutefois un problème récurrent : la gestion de son ambition. Conséquence : Crises de colère, déceptions, blocages à répétition. Ces émotions ont souvent freiné l'épanouissement de ses possibilités. Les championnats du monde U20 à Tampere (FIN) en été 2018 peuvent être qualifiés d'événement insolite. En tant que 15^e de la liste des meilleurs mondiaux de l'année, il ne pouvait guère prétendre à la victoire ou même à une médaille. « Qu'as-tu l'intention de faire ? » lui a demandé son entraîneur Karl Wyler avant la compétition. « Des meilleures perfor-

mances personnelles », fut la réponse (adéquate). La concentration d'une discipline à l'autre a été payante. Huit fois sur dix il a réussi des meilleures marques personnelles. Il s'est amélioré de plus de 300 points. Et le clou : Ehammer s'est paré de bronze.

La progression a continué. L'été dernier, il s'est assuré de manière souveraine le titre de champion d'Europe U20 – même si dans le 1500m final les forces vinrent à lui manquer et qu'il a été contraint d'enterrer le rêve des 8000 points. Pendant les deux jours de compétition à Borås, en Suède, il a clairement montré qu'émotions et énergie le portaient. Il sait y faire avec la jubilation, la joie ou même la colère. « J'ai remarqué que la décontraction me permettait d'obtenir plus », déclare-t-il. Il repense sans cesse à la façon dont il a dû apprendre à trouver sa propre voie pour gérer son propre monde intérieur. À cette époque ses parents ont été de très bon conseil : « Retire-toi et laisse venir les sentiments. Fâche-toi, crie, pleure et laisse-toi aller, tu seras alors prêt à passer à autre chose. »

Simon Ehammer a commencé à interioriser ce point de vue.

Bousculer l'élite

Comme beaucoup de talents de la région, Ehammer a fréquenté l'école de sport à Teufen et une fois que le coach de sa jeunesse Beat Schlupe n'a plus pu assumer l'énorme engagement, il a passé de TV Herisau à TV Teufen rejoindre les frères Karl et René Wyler en 2018. Il connaissait déjà depuis un certain temps ce dernier qui est moniteur à l'école de sport. Karl s'est rapidement avéré être le coach qui lui convenait le mieux. Après coup Ehammer sait

apprécier ce changement : « Tout le monde tire à la même corde. » Il pense aussi à Yves Zellweger et Andrea Koster, qui l'encadrent depuis l'école de sport et maintenant encore après avoir terminé son apprentissage de vendeur d'articles de sport (Ehammer travaille actuellement à 50 -80 % dans son entreprise formatrice).

L'avenir proche semble tout tracé. Fin octobre il entre à l'ER sport d'élite, mais avant il se réjouit de la saison d'été : une saison avec de nombreux points culminants et durant laquelle il veut prouver ses progrès. Premier point de repère : sa première participation au meeting in-

ternational à Götzis (AUT) les 30 et 31 mai. À fin août il vise les championnats d'Europe à Paris. Et les Jeux olympiques ? Sa réponse est pragmatique : « Mes chances pour Tokyo sont minimes, mais si cela devait jouer, je ne dirais certainement pas non. »

Jörg Greblcu

Championnats suisses en salle à St-Gall

Salome Lang montre des perspectives

Aux championnats suisses d'athlétisme en salle à mi-février 2020, le point d'orgue final a été l'œuvre la spécialiste du saut en hauteur Salome Lang (22 ans, LAS Old Boys Basel) avec le seul record suisse en salle de l'hiver chez les femmes. Les championnats suisses d'athlétisme qui se sont déroulés à l'Athletik-Zentrum de St. Gall étaient différents. Au lieu de représenter une dernière occasion de décrocher un ticket pour le point culminant international de la saison indoor, seul le titre de champion était en jeu. Motif : le report des championnats du monde en salle à Nanjing (CHN) en raison du coronavirus. Ce manque de perspective a privé les luttes aux titres de l'élément de la dernière chance et de l'incitation aux résultats brillants – bien qu'inconsciemment. Une athlète a fait oublier les problèmes actuels. En effaçant une barre à 1,94 m, la sauteuse en hauteur Lang a établi un nouveau record suisse et a clôturé la manifestation par LE point culminant. À ce moment-là, toutes les autres épreuves de la manifestation de deux jours étaient terminées. Lang a toutefois récompensé ceux qui se sont attardés. Une fois la médaille d'or en poche avec 1,84 m, la Bâloise a franchi 1,88, 1,91 pour maîtriser à sa troisième tentative la hauteur record de 1,94 m. Elle a ainsi amélioré d'un centimètre son propre record suisse de mi-janvier. Lang a ensuite échoué à trois reprises - mais de peu à son premier essai - à 1,96 m. On peut donc risquer le pronostic : Lang va bientôt sauter encore plus haut. Le prochain but : le record en plein air de Sieglinde Cadusch datant de 1995 se situe à 1,95 m.

Sprinters rapides, coureuses de demi-fond impressionnantes

Avec un chrono de 7,66 secondes sur 60 m haies, Jason Joseph (LC Therwil) s'est appro-

ché à quatre centièmes de son record de l'an dernier – le champion d'Europe U23 a fait une brève apparition remarquée sur le terrain de compétition. Les courses CS furent ses seules compétitions en salle. La recordwoman de sprint (7,07 secondes) Mujinga Kambundji (ST Bern) a fait l'impasse sur la saison indoor : malgré son absence, une excellente performance a été saluée le premier jour de compétition. Ajla del Ponte (US Ascona) s'est imposée en 7,20 – parmi les Suissesses seule Kambundji et elle-même (7,17 en 2019) ont été plus rapides. Chez les hommes le tenant du titre Silvan Wicki (BTV Aarau) a marqué son retour avec un

chrono solide de 6,62. Sur le 800 m féminin on a assisté à une classique lutte à trois : la double championne d'Europe Selina Büchel (28, KTV Bütschwil) a défendu avec succès sa place dans la hiérarchie face à Delia Sclabas (19, LAC Wohlen BE) et Lore Hoffmann (23, ATHLE.ch) – même sans la perspective de CM en salle.

Jörg Greblcu



Photo : athleix.ch

Lors des championnats suisses en salle, Salome Lang a battu son record personnel.



Photo Thomas Ditzler

Depuis le début de l'année, la FSG possède une nouvelle tenue officielle. Le rouge occupe comme toujours une place centrale.

Nouveaux équipementiers officiels de la FSG

La FSG fait peau neuve

Depuis le début de l'année, la Fédération suisse de gymnastique arbore de nouvelles tenues. Tous les fonctionnaires et athlètes de la FSG seront équipés par la marque Jako pendant les six prochaines années. Qui se cache derrière cette marque et quelles sont les difficultés liées à la conclusion d'un partenariat de cette ampleur ? Pour répondre à ces questions GYMLive s'est entretenu avec plusieurs personnes.

Deux rivières à l'origine de Jako

Qu'est-ce qui se cache exactement derrière les quatre lettres « Jako » ? GYMLive est parti à la recherche d'indices et a atterri dans le nord-est de la région du Bade-Wurtemberg. Plus précisément à Stachenhausen. C'est là que Rudi Sprügel fonda « Jako Sportartikelvertrieb GmbH », dans un garage le 9 novembre 1989. Le nom Jako est un acronyme de deux rivières de la région, la « Jagst » et la « Kocher ». En 1992, la société déménagea de l'ancien garage vers le nouveau site d'Hollenbach où se trouve aujourd'hui encore le siège. Environ 280 personnes sont employées par Jako. Des clubs célèbres tels que le VfB Stuttgart, le FC St-Gall ou les Panthers d'Augsburg portent des équipements Jako.

tdi./mw

L'année 2020 est placée sous le signe du renouveau. Du moins en ce qui concerne l'équipement des 10'000 fonctionnaires et athlètes de la FSG. Après avoir collaboré avec la marque ASICS ces dernières années, la Fédération suisse de gymnastique (FSG) a conclu un nouveau partenariat s'étalant sur six ans avec Jako et Ochsner Sport. Mais qu'est-ce qui a motivé ce changement ? « Au départ le contrat avec Montana Sport et ASICS avait été conclu pour six ans », explique Bruno Cavelti, responsable sponsoring de la FSG. Comme pour tout partenariat, une évaluation était donc prévue à la fin de la période contractuelle. « Sur la base de la situation initiale, à savoir qu'avec la vente d'Athleticum à une société française, le partenariat a été dissolu, la FSG a entrepris de trouver un nouveau partenaire de distribution et un équipementier officiel », poursuit Cavelti. L'un des « critères déterminants » pour trouver un nouveau fournisseur officiel d'équipement était avant tout la garantie d'un partenariat à

long terme. « La conclusion d'un partenariat sur six ans est aussi principalement liée à la prochaine Fête fédérale de gymnastique à Lausanne en 2025 », ajoute Bruno Cavelti. En outre, les sociétés et leurs membres peuvent ainsi profiter de nouvelles options et possibilités en ce qui concerne la diversité. Cet aspect a aussi plaidé en faveur d'un changement. Lorsqu'on lui demande pourquoi le choix s'est porté sur Jako, Roland Häuptli, chef de projet marketing et sponsoring à la FSG, répond : « Jako répondait le mieux au catalogue de critères et aux attentes de la Fédération. Le fait que Jako ait été le seul partenaire potentiel disposé à s'engager pour un contrat de six ans a également été déterminant ».

De nombreux détails à clarifier

Le catalogue des critères décisionnels répertoriait les facteurs pertinents. « Sur la base de ces critères, les discussions ont ensuite pu commencer », explique Häuptli. La hiérarchisation

effectuée en fonction de différents points a ensuite été présentée à la direction et au comité central de la FSG. Sur la base de ces données, ces deux organes dirigeants ont ensuite désigné le nouvel équipementier. « Cependant, le plus dur ne faisait que commencer », poursuit Roland Häuptli. Les nombreux détails à clarifier ont rendu le travail complexe.

« Le défi que pose un changement de fournisseur réside dans le fait que les processus ne peuvent pas être testés à l'avance », explique Häuptli. Il s'agit de mettre en balance sa propre expérience avec les informations fournies par le partenaire. Selon lui, les tailles et les coupes ont constitué l'un des plus grands défis : « Elles diffèrent d'une marque à l'autre. Parfois, même d'un article à l'autre », ajoute Häuptli. En même temps, le chef de projet est conscient que « De toute façon, quand il s'agit de goût tout est subjectif et ouvert à la discussion ». Cependant, pour la FSG, l'objectif premier était de constituer une nouvelle collection qui réponde aux besoins et entre dans le cadre budgétaire.

Chaque membre FSG en profite

Jako est le nouveau partenaire vestimentaire de la FSG, mais Ochsner Sport s'engage également en tant que partenaire de distribution. « En plus de l'important réseau de vente, nous profitons du fait qu'Ochsner Sport a été retenu comme partenaire de distribution de Jako », déclare Bruno Cavelti avant d'ajouter que c'est parfaitement logique pour la FSG, car les négociations ne doivent être menées qu'avec un seul partenaire. Toutefois, le nouveau partenariat ne profitera pas seulement aux quelques 10'000 fonctionnaires et athlètes qui recevront désormais de nouveaux vêtements, mais aussi



Photo:mäd

Le Teamcenter de la société Jako à Hollenbach, en Allemagne. En 2016, le siège de la société a été agrandi avec un bâtiment administratif.

aux quelques 3000 sociétés de gymnastique. « Dans chaque filiale Ochsner Sport, toutes les sociétés FSG bénéficient d'une réduction sur l'assortiment Jako Teamsport » déclare Cavelti avant d'ajouter : « Les membres individuels ont la possibilité à l'avenir d'utiliser leur carte de membre FSG comme carte de membre du club Ochsner Sport. »

Même si la Fédération suisse de gymnastique a changé un certain nombre de choses en matière d'équipement officiel depuis début 2020, elle est restée fidèle à une caractéristique visuelle particulière : la couleur rouge a toujours une signification centrale. « Le rouge reflète au mieux la FSG ainsi que la Suisse et elle caractérise donc toujours parfaitement la Fédération suisse de gymnastique. Et ceci ne changera pas au

cours des six prochaines années », conclut Roland Häuptli.

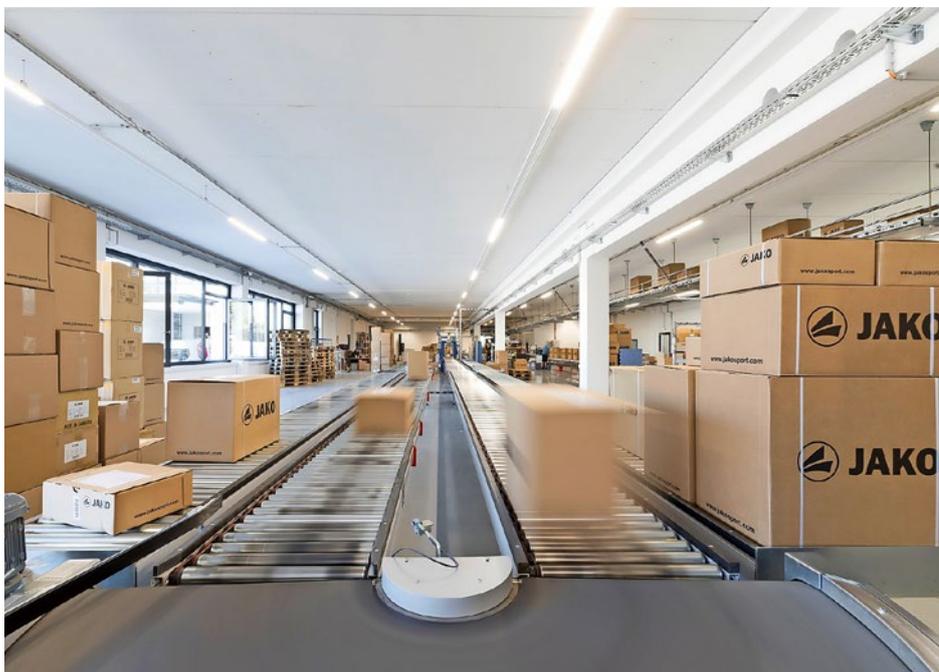
Thomas Ditzler/mw

Cinq conseils pour dénicher l'équipement parfait

A quoi les sociétés doivent-elles veiller lorsqu'elles prévoient d'acquérir de nouveaux équipements ? Sascha Heyer, responsable des sports d'équipe chez Ochsner Sport, donne cinq conseils utiles pour aider les sociétés à trouver l'équipement parfait.

1. Clarifier les principaux souhaits, besoins et exigences auxquels doit répondre le nouvel équipement afin de définir les conditions-cadres, respectivement de laisser une marge de manœuvre.
2. Prévoir des ressources suffisantes pour des clarifications, la sélection des produits, la conception, l'échantillonnage, le processus de commande, l'impression et la distribution de la marchandise par la société.
3. Tenir compte de la durée de vie de la collection lors du choix des marques et des articles afin qu'il soit possible de passer de nouvelles commandes ultérieurement.
4. Ne pas sous-estimer la complexité d'un tel projet, l'investissement en termes de planification, la logistique ainsi que les coûts de finition des textiles et choisir un prestataire d'impression capable de répondre aux besoins.
5. Évaluer les avantages et les inconvénients des produits fabriqués sur mesure. Par exemple, puis-je garantir la quantité minimale de commandes pour un produit sur mesure et attendre trois mois avant de recevoir la marchandise ?

Photo:mäd



Plus de 100'000 équipes portent à ce jour des équipements Jako. Une zone d'expédition moderne permet d'approvisionner plus de 50 pays dans le monde.

«GYMLive-SMS ... / GYMLive-SMS ... »

Infos des associations

ACVG/Assemblée des délégués :

Suite à l'annulation de la tenue officielle de l'Assemblée des délégués en raison du Coronavirus - COVID-19 - qui aurait dû avoir lieu à Ballaigues en présence de près de 400 personnes, le président M. Cédric Bovey et le Vice-président administratif M. Alexandre Volet se sont retrouvés pour dépouiller les votes (électroniques) des sujets soumis aux sociétés. Afin de ne pas compromettre le bon fonctionnement de l'Association durant cette année, une procédure de vote via le site internet de l'ACVG a été établie. Les statuts de l'ACVG ne précisant pas si les membres doivent se trouver physiquement pour voter, le CC a pris l'initiative d'établir cette procédure de votation inédite. Les points suivants ont été traités : pro-

cès-verbal de l'AD 2019, rapport d'activité 2019, comptes 2019, cotisations 2020, budget 2020. Tous ont été approuvés/acceptés. La prochaine Assemblée des Délégués aura lieu le 13 mars 2021 à Lucens - gymvaud.ch

URG/Groupe URG OPEN AGE : Le groupe URG OPEN AGE est nouvellement dirigé par une commission de sept membres. Il se produira lors de la prochaine édition du « Golden Age Festival 2020 » à Rethymno. Les inscriptions sont closes. Le groupe est ouvert à tous les gymnastes romands de plus de 45 ans faisant partie d'une société FSG et il ambitionne de participer à la prochaine Gymnaestrada à Amsterdam en 2023. Avons-nous éveillé ton intérêt ? Pour plus de renseignements, n'hésite pas à contacter anibrut@hotmail.com ou dominique.gremaud@epfl.ch - www.acjg.ch

Jura/Assemblée des délégués :

L'Assemblée des Délégués de l'ACJG du samedi 28 mars 2020 est reportée suite à l'épidémie du coronavirus. En raison de la situation actuelle due à la propagation du coronavirus et pour suivre les instructions du Conseil Fédéral et du gouvernement de la République et Canton du Jura, le comité ACJG a décidé de reporter son assemblée des délégués fixée au samedi 28 mars prochain à Alle. En accord avec les autorités communales d'Alle et de la FSG Alle, organisatrice de l'événement, le comité de l'ACJG invite déjà toutes les sociétés, toutes les instances invitées, tous les membres honoraires et toutes les personnes concernées par cette assemblée de prendre note de la date de report fixée au samedi 27 juin 2020, à la même heure et au même endroit. Une nouvelle invitation sera transmise en

temps opportun à toutes les instances concernées. Le comité suit attentivement l'évolution de la situation ces prochains jours et communiquera en temps voulu si d'autres manifestations, en particulier le championnat jurassien de gymnastique aux agrès individuels prévu les 2 et 3 mai, devaient être annulées ou reportées. - www.acjg.ch

Zurich/Nouveau responsable du sport d'élite :

Reto Huber (Wangen b. Olten) prendra la tête du sport d'élite (100%) de l'Association zurichoise de gymnastique (ZTV) à partir du 1er mai 2020. Il sera chargé de la gestion opérationnelle des cinq centres régionaux de performance pour la gymnastique artistique masculine et féminine, la gymnastique rythmique, le trampoline et la gymnastique acrobatique de la ZTV. L'actuel chef de l'Ecole club Mi-

**QUELLES QUE SOIENT TES
PERFORMANCES, CHEZ NOUS
TU GAGNES TOUJOURS.**

**OCHSNER SPORT ET JAKO
SONT FIERS D'ÉQUIPER LA
FÉDÉRATION SUISSE DE
GYMNASTIQUE.**



En tant que membre de la FSG, tu profites de 40% de réduction au moins sur ton équipement d'association. Passe dans ta filiale OCHSNER SPORT, nous nous ferons un plaisir de te conseiller.

OCHSNERSPORT.CH



**OCHSNER
SPORT**

gros d'Olten et Zofingen a obtenu un « Bachelor of Science in Exercise and Health » à Bâle, puis un « Master of Sciences in Sciences du mouvement et du sport » à Lausanne. Ce passionné de sport de 34 ans connaît bien la gymnastique, aussi bien au niveau du sport de masse que d'élite. Il a été gymnaste à l'artistique à Soleure (cadre juniors, P6), a été président du CO de la Mittelländische Kunstturnertage et est actuellement à la tête de la TV Oberbuchsitzen - www.ztv.ch

Swiss Faustball / Un nouveau trio soutient l'association : Swiss Faustball est heureuse de pouvoir accueillir trois nouveaux fonctionnaires. Andreas Steinbauer devient responsable des sports d'élite, Katrin Lüchinger prend la présidence de la commission des femmes et Thomas Rüeegsegger devient entraîneur des U18 masculins. Suite à la démission de Hanspeter Brigger en tant que responsable des sports d'élite, Steinbauer de Münchwilen reprendra le flambeau. Ce père de deux enfants et chef de projet est bien connu dans le monde de la balle au poing. Depuis les années 80, il est actif en tant que joueur et entraîneur dans sa société d'Affeltrangen, où il s'est occupé des groupes jeunesse et de la première équipe. Il y a également un changement à la tête de la commission des femmes. Simone Eicher a démissionné et est remplacée par Katrin Lüchinger. Elle est toujours une joueuse de balle au poing active, joue pour le SVD Die-

poldsau-Schmitter dans la Ligue nationale A et est membre de l'équipe nationale suisse depuis trois ans. Le troisième nouveau fonctionnaire est Tom Rüeegsegger. L'ancien joueur de LNA de Faustball Neuendorf occupera la fonction de entraîneur de l'équipe nationale masculine des moins de 18 ans aux côtés de Fabio Kunz - www.swiss-faustball.ch

Swiss Faustball / Prix de la relève : Les gagnants du prix de la relève (2250 francs) de Swiss Faustball sont connus : la première place est revenue à la STV Dozwil et à la STV Affeltrangen. La deuxième place (prix 1500 francs) a également été attribuée ex aequo au FBV Ettenhausen et à la TV Oberwinterthur. De plus, Faustball Widnau a reçu un prix de 750 francs et FG Rickenbach-Wilen de 500 francs. Le prix « Nachwuchsförder-Anerkennungss-

preis », d'une valeur de 2000 francs suisses, a été décerné à Markus Fehr, initiateur d'un projet régional visant à encourager les clubs hôtes de la Coupe du monde à promouvoir les jeunes talents. Swiss Faustball suisse offrira également un prix pour la promotion des jeunes talents en 2020. Cependant, Swiss Faustball ajuste quelque peu les critères d'évaluation et les aligne sur la stratégie 2022. Par exemple, les activités dans le cadre du projet « Faustball Kids Future » peuvent désormais être également récompensées. Kids Future se transforme ainsi en un projet stratégique et bénéficie indirectement de ce prix. Toutes les sociétés de gymnastique et/ou de balle au poing de Suisse, ainsi que tous les centres de jeunesse de balle au poing et les « ambassadeurs » du projet « Faustball Kids Future » peuvent participer. - www.swiss-faustball.ch



Foto: Swiss Faustball

Comité international olympique / Tokyo 2020 reporté : Le Comité olympique a annoncé que les Jeux d'été au Japon étaient reportés à une date ultérieure en raison de la pandémie mondiale de coronavirus. Les Jeux olympiques d'été étaient en fait prévus du 24 juillet au 9 août 2020. Un communiqué officiel du CIO indique que « dans les circonstances actuelles et sur la base des informations fournies aujourd'hui par l'OMS, les Jeux de Tokyo doivent être reportés après 2020 ». Le CIO ajoute que l'objectif est de protéger la santé des athlètes, de toutes les personnes concernées et de la communauté internationale. Les Jeux auront lieu dans exactement une année, du 23 juillet au 8 août 2021. Les Jeux Paralympiques (du 25 août au 6 septembre) seront également reportés. Toutefois, il a été convenu que les Jeux conserveront le nom de Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo 2020. La Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) a salué la décision du CIO : « Cette décision permettra aux gymnastes d'aborder leur préparation aux Jeux Olympiques avec plus de sérénité ». La FIG a également confirmée qu'elle fera de son mieux pour adapter le calendrier des événements aux nouvelles dates. - www.olympic.org

Event by





weltklasse turnen
www.swiss-cup.ch

La classe mondiale de la gymnastique

Le 8 novembre 2020, Hallenstadion Zurich

Le 8 novembre 2020, une sélection des meilleurs gymnastes du monde de différentes nations se retrouveront pour disputer la 38^e Swiss Cup Zurich, un des événements sportifs les plus relevés de Suisse. Venez vibrer avec des athlètes d'exception comme Giulia Steingruber et Pablo Brägger dans le cadre d'une compétition par paires unique et passionnante. La Swiss Cup 2020, un must pour tous ceux qui aiment la beauté, la précision et le dynamisme. A bientôt au Hallenstadion!

Presenting Partner



Main Partner



Official TV-Partner



Ticketing-Partner



www.olympic.org



Photos : Fribourg Tourisme

Découvrir une ville au travers de sa scène gastronomique ravira les épicuriens à l'affût de spécialités locales et bonnes adresses.

Excursions de sociétés

Place à l'aventure urbaine

L'hiver a fait place au printemps. Le temps est donc venu pour les sociétés de gymnastique de planifier des sorties en plein air pour leurs membres. Saviez-vous que les villes de Suisse peuvent se transformer en véritables terrains de jeu garantissant des expériences insolites ? GYMLive a fait une sélection parmi les nombreuses offres du genre proposées à travers tout le pays. Suivez-vous le guide et laissez-vous inspirer...

Les chasses au trésor et jeux de pistes permettent de découvrir sous un angle peu commun l'histoire, des anecdotes originales, les différentes curiosités ou encore la scène gastronomique des villes de Suisse. Au cours de celles-ci, les participants sont amenés à résoudre des énigmes en répondant à des questions qui les mènent d'un poste à l'autre. Ce genre d'expériences est idéal pour les groupes. Elles font appel à l'esprit d'équipe et renforcent donc les liens. Et ce dans la joie et la bonne hu-

meur. Autre plus : elles peuvent avoir lieu aussi bien par beau temps que par temps pluvieux. « Ces activités sont généralement organisées par les offices du tourisme locaux. Mais elles sont également proposées par des prestataires de services privés », explique Marleen Fässler, market manager chez Fribourg Région.

Dans la peau d'un explorateur

Les chasses au trésor urbaines permettent aux participants de se glisser dans la peau d'explo-

rateurs. Par exemple, Fribourg Tourisme fournit aux groupes un dossier contenant des informations utiles et une boussole leur permettant de partir sur les traces de différents monuments historiques en répondant à différentes questions. Ils peuvent ainsi découvrir la vieille ville et son riche patrimoine architectural datant du moyen-âge : la célèbre Cathédrale Saint-Nicolas, les ponts, les fontaines, les églises et monastères ainsi que plus de 200 façades gothiques parfaitement conservées.

Des entreprises privées proposent elles aussi de telles aventures ludiques. À l'instar de « Fox-trail » qui permet de découvrir une ville au travers d'énigmes astucieuses à résoudre, d'indications à trouver ou de messages secrets à déchiffrer. La formule dédiée aux associations est facile à organiser, garantit une expérience en équipe inédite et crée des liens forts entre les participants. Une fois le parcours terminé, un apéritif attend ces derniers (à réserver en option) en guise de récompense et pour qu'ils puissent échanger autour des temps forts.

Sur les traces de Sherlock Holmes

Découvrir une ville en se glissant dans la peau d'un enquêteur est une autre alternative insolite. De tels jeux de piste permettent aux participants de découvrir des lieux connus et d'autres moins dans le cadre d'une enquête criminelle. Par exemple à Genève, la société « Qui veut pister Genève » organise des jeux de piste autour d'un vol au bord du lac ou d'un crime en vieille ville. En Suisse alémanique, l'offre de « Krimi trails » est encore plus diversifiée : résolution d'un meurtre au cœur de la vieille ville d'Aarau, sculptures de Bernhard Luginbühl vandalisées à Burgdorf ou encore cambriolage au cœur du Niederdörfli de Zurich – pour ne citer que ces trails. La résolution d'énigmes et les échanges rendent cette formule encore plus trépidante qu'une partie du célèbre jeu de société « Cluedo ».

Chasse au trésor épicurienne

Découvrir une ville au travers de sa scène gastronomique ravira les épicuriens en herbe. Lors des circuits « Taste My Swiss City », initiés par Suisse Tourisme en collaboration avec les offices du tourisme cantonaux, les participants



Certains jeux de piste permettent de se glisser dans la peau d'inspecteurs enquêtants autour d'un cambriolage, meurtre, etc.

suivent virtuellement un guide local qui leur fait découvrir ses adresses préférées ainsi que les curiosités locales. Par exemple, Bellinzone rayonne par sa nature environnante préservée, sa vieille ville pittoresque et ses châteaux bien conservés. La guide locale Valentina aime se balader sur les marchés colorés où sont proposées quantités de succulentes spécialités tessi-noises. Laissez-vous surprendre !

La société « Foodtrail » propose quant à elle une balade gourmande selon le principe « Trouve les postes et tu seras récompensé ». De résolution d'énigmes en résolution d'énigmes, les équipes se déplacent d'une station gour-

mande à l'autre où une récompense les attend : met, boisson ou encore expérience originale. En cours de route, ils découvrent également des faits passionnants autour de l'histoire de la ville.

Les organisateurs d'excursions des sociétés de gymnastique ont désormais l'embaras du choix. La réservation se fait généralement en ligne – et ce en quelques clics seulement !

Marylène Walther

Liens utiles

Chasse au trésor

- www.myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse
- www.foxtrail.ch
- www.detektiv-trails.com/
- www.fribourgtourisme.ch/fr/P4635/chasse-aux-tresors

Détective

- www.krimi-trails.ch
- www.stadt-krimi.ch
- www.krimisspass.ch
- www.quiveutpistergeneve.com/

Gastronomique

- www.foodtrail.ch
- www.myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/staedte-kultur/staedtereisen/taste-my-swiss-city



Résolution d'énigmes et messages secrets à déchiffrer caractérisent les chasses aux trésors urbaines dont le but est de découvrir les multiples facettes d'une ville.

Conférence du sport de masse 2020

Evaluations FFG 2019, nouvelles directives et « Eurogym »

Fin mars, les responsables techniques cantonaux et régionaux auraient dû se réunir à Sursee pour assister à la traditionnelle « Conférence du sport de masse ». La réunion a toutefois été annulée en raison de la propagation du coronavirus. GYMLive développe ci-après quelques sujets importants qui figuraient à l'ordre du jour.

Nouvelles directives dès 2021 – Parcours jeunesse : Les nouvelles directives ont été présentées lors du cours central Filles/Garçons et adaptées selon les feedbacks reçus. Par rapport aux anciennes directives, plusieurs changements ont été entrepris dans divers domaines tels que la course d'obstacles, le parcours d'unihockey et le test de branche Allround. – **Athlétisme :** par rapport aux directives 2020, certains changements ont été apportés au lancer de balle à lanière jeunesse U18, U16, U14 des concours de sociétés. Divers ajustements rédactionnels ont été entrepris : références aux annexes, corrections de croquis ou encore vérification de la traduction française. – **Gymnastique aux agrès Elle+Lui :** quelques ajouts et spécifications ont été apportés aux nouvelles directives 2021. Désormais Les éléments de la table de classification pour la gymnastique aux agrès individuelle (GAI) et le descriptif technique des barres asymétriques scolaires comptent dans le classement. Dans la discipline sol, les définitions « exercices avec partenaires », « référence indirecte au partenaire » et « éléments de gymnastique synchrone » ont été adaptées. De plus, dans les catégories jeunesse, au moins cinq éléments différents doivent être exécutés aux anneaux balançants. La liste de matériel a également été légèrement simplifiée. (Note de la rédaction : ces directives étaient en cours d'approbation au moment du délai de rédaction de cette édition).

Évaluations FFG 2019 : Le département Sport de masse a procédé à une évaluation détaillée de la Fête fédérale de gymnastique 2019 qui s'est tenue à Aarau. Ces analyses servent d'une part à élaborer les tableaux de notation. D'autre part, elles constituent la base pour définir l'offre de compétition de la prochaine FFG 2025 à Lausanne.

Quelques chiffres :

- **Branche avec la moyenne de note la plus basse :** Athlétisme 8,24 points
- **Discipline préférée parmi toutes les branches et catégories :** Saut en longueur (663 sociétés) ; estafette navette (660 sociétés) ; test de branche Allround (634 sociétés)
- **Branche avec la moyenne de note la plus élevée Actifs/Jeunesse/Femmes+Hommes (A/J/F+H) :** Gym 8,90 points/Gym 8,94/FTU 9,26
- **Branche avec la moyenne de note la plus basse (A/J/F+H) :** LA 8,24/Parcours 8,29/FTV 8,20
- **Discipline d'athlétisme avec la moyenne de note la plus basse :** 800 mètres (7,87)
- **Discipline de gymnastique aux agrès avec la moyenne de note la plus basse :** combinaison d'engins (8,70)

Eurogym 2022 à Neuchâtel : La jeunesse gymnique de toute l'Europe se retrouvera à Neuchâtel du 7 au 15 juillet 2020. La 13e édition « Eurogym » intègre également la 3e édition « European Gym for Life Challenge ». Ce festival européen a lieu tous les deux ans et a pour but de rassembler la jeunesse gymnique. Le programme est axé sur les activités sportives, le plaisir, les échanges et les rencontres et ne comporte donc aucune compétition. Divers ateliers permettront aux participants de découvrir des nouveautés en compagnie de leurs camarades gym-

nastes. Réservez dès maintenant la date afin de pouvoir suivre les quelques 4500 jeunes de 12 à 18 ans qui se rassembleront sur les rives du lac de Neuchâtel pour pratiquer la gymnastique, bouger et célébrer la vie ensemble.

Alexandra Herzog/mw



Photo: Alexandra Herzog

Le saut en longueur était la discipline la plus populaire de la Fête fédérale de gymnastique 2019 à Aarau.

« Hit jeunesse » 2020

Le nouveau « Hit jeunesse » est disponible

Cette année encore, chaque société peut profiter de l'offre « Hit jeunesse ». La nouvelle brochure comprend des exercices passionnants et variés issus des branches sportives athlétisme, balle à la corbeille et balle au poing. Les thèmes peuvent être intégrés aux entraînements sur une période déterminée. Les enfants ont ainsi la possibilité de s'initier aux différentes branches sportives de « Hit jeunesse ». Chaque participation est récompensée par un superbe jeu de balles de jonglage. En même temps, deux tirages au sort sont prévus et trois prix attendent les heureux gagnants. Chaque société participante à « Hit jeu-

nesse » participe automatiquement à celui-ci. Les activités gymniques étant actuellement suspendues en raison du coronavirus, les tirages au sort du concours auront lieu le 27 novembre 2020 et le 24 mars 2021. Nous recommandons donc de collecter les feedbacks autour du nouveau « Hit jeunesse » une fois que les entraînements reprendront. La brochure officielle « Hit jeunesse » 2020 et la carte de feedbacks peuvent être téléchargées sur le site Internet de la FSG : www.stv-fsg.ch/fr/branches-sportives/gymnastique-enfantine/hit-jeunesse

Domaine spécialisé Filles/Garçons



Illustration: Janine Mamm

Le renard conseille : « L'essayer, c'est l'adopter! »

Petites annonces GYMLive

Compétitions/Manifestations

57e tournoi international de balle au poing de l'Ascension organisé par SATUS Frauenfeld : Ascension 21 mai 2020 (par tous les temps). Catégories : Cat. A (Nat. A, B, 1ère ligue), Cat. B (2ème + 3ème ligue), Cat. C ((4e + 5e ligue), Cat. D (dames), Cat. S (seniors), Cat. U1 (écoliers nés en 2006, 2007 et élèves U15 nés en 2003, 2004, 2005), Cat. U12 Mini 2 (groupe d'âge 2006, 2007), Cat. U10 Mini 1 (né en 2008 et avant), installations sportives « Kleine Allmend », Frauenfeld. Délai d'inscription : 3 mai 2020. Annonce/formulaire d'inscription : www.satus-frauenfeld.ch/faustball-auffahrtsfaustballturnier. Personne de contact : Benno Ruckstuhl, Scheuchenstrasse 26, 8500 Frauenfeld, benno.ruckstuhl@gmail.com

Bourse aux moniteurs/-trices

As-tu le temps et la motivation pour reprendre la conduite de notre groupe de gymnastique P+E à Münchenstein ? Une fois par semaine fait découvrir la variété du mouvement à des enfants de 2,5 à 4 ans : rouler, sauter, glisser, grimper, se balancer, lancer, se battre, danser. Raconte-leur des histoires passionnantes et fais leur découvrir différents équipements. Tu pourras laisser exprimer ta créativité, il n'y a aucune limite. Avons-nous éveillé ton intérêt ? Alors, contacte-nous immédiatement : familienforummuenchenstein@gmail.com ou au 077 535 20 90 (répondeur téléphonique). Nous sommes impatients de faire ta connaissance.

Crise du coronavirus

Informations actuelles sur le site FSG

Sur le site Internet de la FSG, vous trouverez les dernières informations concernant le déroulement ou l'annulation des compétitions et des cours ainsi que les recommandations actuelles pour les associations et les sociétés de gymnastique.

SP FSG

Annonces FSG

Coupe de balle à la corbeille en salle 2020/2021

Droit de participation : Tous les gymnastes joueurs de balle à la corbeille peuvent y participer. Mode de compétition : dans les ligues inférieures, un tour préliminaire est organisé, au cours duquel chaque équipe dispute deux matches. Les autres matches seront disputés dans le cadre du système de coupe durant les périodes de temps prédéterminées. - **Inscription** : les formulaires d'inscription sont disponibles au secrétariat de la FSG, téléphone 062 837 82 10, ou sur Internet à l'adresse <https://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/korbball/anlaesse-meisterschaften.html>. - **Date limite d'inscription** : 10 juillet 2020.

Carte de membre FSG 2020

Distribution des cartes de membre

Les cartes de membre FSG 2020 ont été envoyées aux sociétés. Les responsables sont priés de distribuer les cartes aux membres dès que la situation sera revenue à la normale afin que tous puissent bénéficier des offres (<https://www.stv-fsg.ch/fr/membre-societe/offres-pour-les-membres.html>). Autre information : le délai de paiement des cotisations de l'association sera fixé/communiqué par votre association cantonale.

Secrétariat FSG



Hommage à

Hans Winteler

11 mars 1946 – 15 janvier 2020



Photo: zyg

A la mi-janvier, Hans Winteler, membre honoraire de la l'Association fédérale de gymnastique nationale (AFGN) et porteur de l'épingle du mérite de la Fédération suisse de gymnastique, a quitté ce monde pour toujours. La grande passion de Hans était la gymnastique aux jeux nationaux. Il a fondé le groupe de gymnastique aux jeux nationaux de Bilten et en a été le responsable pendant 30 ans. Winteler peut être fier de son impres-

sionnant palmarès : 30 couronnes de gymnastique aux jeux nationaux ainsi qu'une couronne fédérale. Winteler a été co-fondateur du camp national de gymnastique de Tenero. Il a été actif au sein de la société de gymnastique sur les rives de la Linth pendant 13 ans en tant que membre du comité, dont six comme moniteur en chef.

Au niveau du canton, il a été moniteur en chef pendant 12 ans et président de la société gymnastique de Bilten pendant deux ans. Hans Winteler a travaillé pendant 12 ans au sein de la commission technique de l'association cantonale de gymnastique de Glaris. Il était connu pour la création de beaux cadeaux d'honneur tels que des bancs en bois décorés, etc. Malgré son cancer, ce passionné a pu participer activement à la Fête fédérale d'Aarau et à la Gymnaestrada de Dornbirn. Hans laisse un grand vide au sein de la scène de la gymnastique suisse. Nous garderons de lui un souvenir reconnaissant.

Kaspar Elmer

Hommage à

Kurt Hauri

8 avril 1942 bis 19 février 2020



Foto: zyg

Kurt Hauri a débuté sa carrière de gymnaste à un très jeune âge au sein de la société de gymnastique de Schaffhouse. Très rapidement, il s'est concentré sur sa grande passion, la gymnastique artistique. En tant que gymnaste à l'artistique, il a pu participer à de nombreuses compétitions et a également obtenu de très bons résultats. L'association de gymnastique de Schaffhouse détecta le talent de Hauri et décida de le nommer respon-

sable technique. Il a exercé cette activité pendant 20 ans avec beaucoup de passion ainsi que d'engagement et a pu transmettre ses connaissances et ses compétences à de jeunes gymnastes. Lors de nombreuses compétitions nationales, Hauri a su prouver son talent d'organisateur et il était un gestionnaire d'engin des plus fiables. Nous perdons une personnalité passionnée qui s'est engagée corps et âme en faveur de la gymnastique. Nous garderons un souvenir honorable de Kurt.

Doris Zürcher

Management de société : Quatre années de cours de certificat

Beaucoup de choses précieuses

En 2016, il y a donc quatre ans, la Fédération suisse de gymnastique organisait le premier cours de certification en management de société. Andrea Schalch, entre-temps présidente de la société de gymnastique Thayngen, était l'une des premières participantes à l'époque. La Schaffhouseoise partage ces expériences avec GYMLive.

Quelle fonction occupais-tu quand tu as suivi ce cours ?

Andrea Schalch : Lorsque j'ai suivi le cours de certification, j'occupais le poste de responsable principale de la section agrès. Mais je savais déjà que j'allais reprendre la présidence de la société.

Qu'est-ce qui t'as incitée à l'époque à suivre ce cours de certification ?

Pure curiosité. Je voulais compléter et étoffer mes connaissances et mon « bagage » pour ma future fonction de présidente. J'ai également utilisé cette formation continue pour pouvoir prouver quelque chose sur le plan privé.

Dans quelle mesure ce cours t'a-t-il aidé et soutenu ?

Il m'a apporté de nombreuses nouvelles contributions, idées et autres points de vue. Par-dessus tout, l'échange animé avec les autres participants a été très utile.

Dans quelle mesure ce cours t'aide-t-il dans l'exercice de ta fonction de présidente ?

Je peux me référer à de nombreux documents, conseils et astuces du cours et les appliquer dans différentes situations. J'en suis très reconnaissante.

Raconte-nous une situation émouvante de ta présidence, qui t'a marquée et que tu as pu maîtriser avec succès grâce aux connaissances acquises lors de ce cours ?

L'un de mes plus grands « projets » jusqu'à présent a certainement été l'achat d'un nouveau terrain en tartan en coopération avec l'école et la commune. Notre société y a contribué financièrement avec un montant à cinq chiffres. Après la suppression du budget par le conseil communal, nous sommes allés devant le conseil des habitants. Ce fut pour moi une période difficile, avec des maux d'estomac. Cependant, dans diverses situations, j'ai pu bénéficier des compétences acquises pendant le cours et les mettre en pratique.

Avec le cours de certification, te sens-tu mieux équipée pour ta nou-



Photos : zyg

L'une des tâches de la présidente Andrea Schalch (à gauche) est de distribuer les honneurs.

Quelle fonction ?

Peut-être un peu, mais plutôt inconsciemment. J'aurais de toute façon repris la présidence. Mais je savais que je pouvais m'appuyer sur quelque chose.

Suivrais-tu à nouveau à un cours de certification ?

Oui, chaque cours nous apprend quelque chose de nouveau. Il est très important de rester dans le coup pour faire avancer activement la société. Les amitiés liées et les échanges sont également un gros plus. Recevoir un certificat à la fin est la cerise sur le gâteau.

À qui recommanderais-tu le cours de certification et pourquoi ?

Certainement aux futurs membres de comité et à ceux en fonction qui travaillent dans les domaines de l'organisation s'ils assument et sont coresponsables de nombreux projets et décisions.

Faudrait-il un cours en aval ou un échange entre les anciens participants ?

Oui, un cours de « rafraîchissement » avec les participants/es de l'époque, avec de nouvelles

suggestions et idées serait certainement une excellente offre, de manière analogue à un module de perfectionnement en gymnastique.

Quel effet secondaire a eu le cours certifié ?

Certainement de nouvelles amitiés. Mais pouvoir présenter ce certificat lors d'une postulation aussi un plus au niveau privé.

Interview : Manuela Geiser/ahv/cv

www.stv-fsg.ch/fr/formation/management-de-societe

Portrait

Andrea Schalch

Âge : 27

Domicile : Thayngen

Société/Fonction : TV Thayngen/Présidente

Profession : Formation commerciale (branche administration publique)

125 ans TV Kaufleute Solothurn

Double jubilé sur les bords de l'Aare

4500
Solothurn

La « TV Kaufleute Solothurn » était autrefois une société de commerçants. Aujourd'hui elle se définit comme un « groupe hétéroclite haut en couleur » qui met l'accent sur la gymnastique de société et aux agrès. La société de gymnastique de la ville baroque au bord de l'Aare fête cette année un anniversaire important – tout comme la ville de Soleure.

Cette année, la société de gymnastique « Kaufleute Solothurn » peut se targuer de fêter ses 125 ans d'existence. « Cependant, ce grand anniversaire a déjà été lancé l'année dernière », explique le président, Patrick Wachsmuth. Une devise était recherchée en vue du spectacle de gymnastique qui s'est déroulé en fin d'année 2019. « C'est ainsi que notre devise est née, respectivement que nous n'en avons pas et que nous en cherchons une pendant le spectacle de gymnastique », ajoute Wachsmuth. A la fin du spectacle, tous se sont mis d'accord sur le thème du jubilé, raconte le président. Le spectacle de gymnastique a donc été le véritable coup d'envoi de cette année anniversaire articulée autour de trois événements.

La société soleuroise présentera vendredi 15 mai 2020 sur la Kreuzackerplatz la manifestation en plein air « TV Kaufleute uf dr Gass ». « Nous souhaitons ainsi créer un lien entre notre société de gymnastique et les Soleurois », déclare Wachsmuth. En outre, la ville de Soleure, qui célèbre ses 2000 ans cette année, a été intégrée dans ce jubilé.

Spectacle gymnique pour terminer en beauté

Le véritable anniversaire de la société, qui s'est récemment spécialisée principalement dans la gymnastique aux agrès, sera célébré le samedi 15 août 2020. Une fête conviviale pour fêter dignement ce 125e est organisée pour les membres et leurs familles à la Rythalle de Soleure.

« Le spectacle de gymnastique sera le couronnement de cette année anniversaire », poursuit Wachsmuth. Celle-ci aura lieu les 18 et 19 décembre 2020. Le spectacle, qui sera complété vendredi par un dîner de gala doit offrir une expérience spéciale aux invités, explique le président avant d'ajouter : « Avec la Rythalle comme lieu de représentation, nous voulons pour une fois organiser notre spectacle de gymnastique dans un endroit spécial ». Le but étant d'offrir quelque chose d'inédit aux spectateurs de la TV Kaufleute Solothurn.

Réorganisation en 2013

La société de gymnastique Kaufleute Solothurn, fondée en 1895 et composée à l'origine de commerçants, a évolué au fil de ses 125 ans d'his-

Portrait TV Kaufleute Solothurn

Internet: www.tv-kaufleute.ch. – **Année de fondation:** 1895. – **Nbre de membres:** 324. – **Principales branches:** gymnastique aux agrès, gymnastique aux agrès de société, activités polysportives, gymnastique 35+. – **Temps forts du programme annuel:** différentes compétitions individuelles/gymnastique aux agrès actifs et jeunesse – **Forces:** gymnastique aux agrès/gymnastique aux agrès de société. – **Faiblesses:** pas de jeunesse polysportive.

toire vers un « groupe hétéroclite haut en couleur ». Autrefois, la société comptait encore plus de branches qu'aujourd'hui. « Certaines ont quitté la société au fil des ans pour fonder de nouvelles sociétés ou pour se professionnaliser dans le sport de haut niveau », raconte Wachsmuth en revenant sur l'histoire de sa société.

En 2013, la structure de la TV Kaufleute était si complexe que les responsables ont été contraints d'initier une réorganisation pour regrouper les forces : « Depuis, nous nous sommes concentrés sur la gymnastique aux agrès et la gymnastique de société. Cette décision a permis aux Soleurois de remporter de nombreux succès au niveau cantonal et de rivaliser avec les meilleures sociétés de Suisse. »

Wachsmuth espère que cela ne changera pas à l'avenir. Bien qu'il souhaite rester concentré dans le domaine de la gymnastique aux agrès, le président souligne : « Nous souhaitons continuer à proposer une offre aussi vaste que possible pour les jeunes et les seniors ». Et cela en restant fidèle aux valeurs et traditions de la vie de la société et ce bien au-delà de ce grand anniversaire.

Thomas Ditzler/mw



Le société de gymnastique Kaufleute Solothurn fête cette année son 125e anniversaire, notamment dans la rue.

Lecteurs-reporters GYMLive

Tour du monde et histoire du cinéma

Le spectacle de gymnastique « Gym Chézard fait ses valises » a emmené les spectateurs en voyage durant le weekend de la St-Valentin, respectivement samedi 14 et dimanche 15 février à la salle de la Rebatte de Chézard-St-Martin. Le programme en deux parties a présenté des productions captivantes de 14 différents groupes : au rythme de la savane (actifs), petit tour du monde en 4,25 minutes (P+E), rien à déclarer (jeunesse sol), « On a perdu nos valises » (Elle+Lui), etc. Les Actifs Mixtes de la Gym La Coudre ont été les « guest star » de la soirée et le public a acclamé leur production « Finies les vacances ! ».



Leser/-innen-Fotos: zvg

mw

Photo des lecteurs

GYMLive publie sur cette page des photos prises par des lecteurs/trices.

Exigences pour une publication: les photos numériques doivent être de bonne qualité (haute résolution) et en rapport avec la gymnastique. Envoyez-nous vos propositions, ainsi qu'un bref explicatif (qui, quoi, quand, où, comment), par email (marylene.walther@stv-fsg.ch). La sélection est du ressort de la rédaction GYMLive. Aucune correspondance ne sera échangée. Les photos à caractère publicitaire et de félicitations sont exclues.

Nos jubilaires...

Nous félicitons chaleureusement nos membres honoraires qui fêtent un anniversaire spécial :

- **Werner Kaufmann**, Sonnmatstrasse 21, 9032 Engelburg, 85 ans le 12 avril 2020.
- **Daniel Burnand**, Case postale 37, 1008 Prilly, 85 ans le 20 avril 2020.
- **Gilbert Longchamp**, Route du Bugnon 2, 1752 Villars-sur-Glâne, 80 ans le 25 avril 2020.
- **Jean Reumer**, In der Oele 12, 8867 Niederurnen, 92 ans le 7 mai 2020.
- **Käthi Murer**, Spätrain 15, 5037 Muhen, 70 ans le 14 mai 2020.
- **Verena Regard**, Rue des Fortifications 8B, 1844 Villeneuve, 70 ans le 14 mai 2020.
- **Daniel Wunderlin**, Hofstätlistrasse 1, 6467 Schattdorf, 60 ans le 18 mai 2020.
- **Otto Muggli**, Alte Schmitte/Dorf 41A, 4955 Gondiswil, 91 ans le 30 mai 2020.
- **Walter Bosshard**, Trottenstrasse 24, 8180 Bülach, 75 ans le 10 juin 2020.

Les associations et les sociétés suivantes fêtent également un anniversaire important durant l'année 2020 :

100 ans (1920): Association Cantonale Neuchâteloise de Gymnastique à l'Artistique (ACNG)

200 ans (1820): TV Zürich Alte Sektion (ZH) – **175 ans (1845):** TV Herisau (AR), FSG Lausanne-Bourgeoise (VD), STV Winterthur (ZH, 1845) – **150 ans (1870):** TV Schwanden (GL), TV Samedan (GR), TV Töss Winterthur (ZH) – **125 ans (1895):** TV Bülach (ZH), SC Biel-Benken (BL), TV Gossau (ZH), TV Gretzenbach (SO), TV Grüningen (ZH), TV Kaufleute Solothurn (SO), TV Kleindietwil (BE), TV Münsingen (BE), TV Schwellbrunn (AR), STV Vorderwald (AG) – **100 ans (1920):** MTV Altdorf (UR), Satus Baar (ZH), TV Bârau (BE), MR

Balsthal (SO), MR Bassersdorf (ZH), FSG Les Brenets (NE), FSG Gym-Hommes Châtel-St-Denis (FR), FSG Courroux-Courcelon (JU), DTV Elgg (ZH), MR Hinwil (ZH), TV Kerenzberg (GL), MTV Kölliken (AG), TV Küblis (GR), FSG Sec. dames Lausanne-Sports (VD), TV Leissigen (BE), STV Mägenwil (AG), TV Mandach (AG), TV Matt (GL), STV Mönthal (AG), FSG Gym-Hommes Monthey (VS), MTV Nidau (BE), TV Niederscherli (BE), MR Niederurnen (GL), TV Niederwil (AG), TV Ramsen (SH), TV Regensdorf (ZH), TV Schlatt (TG), Satus Trimbach (SO), DTV Uster (ZH), TV Zeglingen (BL), Satus SV Zürich-Altstetten (ZH), TV Zweisimmen (BE) – **75 ans (1945):** FSG Amis-Gym Ballaigues (VD), DTV Arch (BE), FR Bauma (ZH), MR Bottighofen (TG), FSG Collonge-Bellerive (GE), SFG Conthey Etoile (VS), DR Effingen (AG), TnR Engi (GL), DR Eschlikon (TG), DR Güttingen (TG), FR Hausen a. Albis (ZH), DTV Herbetswil (SO), MR Hittnau (ZH), TiV Littau (LU), TV Meltingen (SO), DTV Oberurnen (GL), FR Obfelden (ZH), TV Ramllinsburg (BL), MR Schleithelm (SH), DR Schwellbrunn (AR), STV Stüsslingen (SO), DR Thalheim (AG), TV Ursenbach (BE), DR Wald (ZH), TV Wohlen (BE), DTV Zunzgen (BL) – **50 ans (1970):** Vita-Gym Arbaz (VS), DR Aristau (AG), FSG Féminine Bassecourt (JU), FTV Bözberg (AG), FSG «La Coccinelle» fém. Chamoson (VS), Fémina-Club Delvelier (JU), TV Eriswil (BE), FSG «La Grônarde» Sté fém. Grône (VS), MR Grüt (ZH), FSG Fémina Hauterive (FR), SV Dällikon (ZH), TSV Ferenbalm (BE), TV Greifensee (ZH), TV Kaltenbach-Etzwilen (TG), FR Küngoldingen (AG), TV Lütisburg (SG), FTV Lütisburg (SG), DTV Messen (SO), TZ Neuhausen (SH), FTV Oberentfelden (AG), FTV Obermumpf (AG), DTV Pfyn (TG), FR Ried (FR), FTV Rüfenach (AG), Sté fém. de gym. Rue (FR), La Senoge (Vullierens) Sté de gym (VD), Sportclub Schliern (BE), Muki St. Gallen-Winkeln (SG), STV Schwarzenbach (SG), DR Naters (VS), MR Stalden (VS), DTV Stalden (VS), TV Tenna (GR), Gym Center Emme Utzentsdorf (BE), FTV Wiler (BE), FTV Wolfhalden (AR), FSG Groupement fém. Yverdon (VD)

La rédaction GYMLive félicite chaleureusement toutes ces sociétés et ces associations! Tant d'années d'existence requièrent énormément de persévérance et d'engagement. Les associations et les sociétés qui fêtent un jubilé (50e, 75e, 100e, 125e, 150e, etc.) au cours de l'année 2020 sont invitées à en informer la rédaction romande par e-mail (marylene.walther@stv-fsg.ch).



Vevey-Ancienne a présenté sa soirée de gala, les 8 et 9 février 2020, dans la superbe salle de Puidoux, transformée en cinémathèque pour l'occasion. Deux cents gymnastes de tous les groupes de la société ont entraîné neuf cents spectateurs dans une évocation de l'histoire du cinéma. Raclette et bal ont complété le programme de ce week-end qui avait pour but de présenter toutes les facettes de la société et de resserrer les liens entre ses membres.

J-F. Martin

Forum GYMlive

Au secours, notre société se meurt !

D'une part, nous, le groupe de gymnastique masculine de la TV Rothrist, avons perdu des membres pour des questions d'âge ou en raison de décès. D'autre part, notre patrimoine diminue chaque année. La relève au sein du groupe actif fait défaut. Pour les membres plus âgés, la société a créé un groupe fitness (mixte) et un groupe GYM35+ (femmes). Le dernier gymnaste actif a rejoint le groupe hommes en 1996. En 2014 et 2016, nous avons organisé des cours d'essai et avons ainsi gagné une dizaine de nouveaux membres (provenant d'autres sports). Nous manquons également de membres expérimentés prêts à s'engager pour occuper des fonctions au sein du comité ou en tant que moniteur. Les camarades gymnastes seniors ne veulent plus s'engager pour donner un coup de main lors des soirées de gymnastique (scène, cuisine, etc.). La Fédé-

ration suisse de gymnastique est-elle consciente que les sociétés de gymnastique masculine et féminine pourraient tôt ou tard disparaître ? L'augmentation du nombre de retraits de sociétés est un signal clair. Dans le district de Zofingen, trois sociétés ont quitté la FSG ces dernières années. Notre société a déjà eu à traiter une telle requête dans le cadre d'une AD. La charge financière pesant sur la société a joué un rôle déterminant (actuellement 59 francs par membre actif/an contre une cotisation de société s'élevant à 100 francs!). Une alternative pour alléger les finances de la société serait de réduire de moitié les frais de sociétés. La FSG pourrait ainsi conserver à bord des « sponsors » bienvenus. Je serais intéressé de savoir comment cela se passe au sein d'autres sociétés, des associations régionales et cantonales et comment la Fédération suisse de gymnastique envisage d'éviter des perspectives aussi sombres.

Robert Bär (MTV Rothrist)

Chères gymnastes, chers gymnastes, vous avez la parole !

Indiquer impérativement prénom, nom, domicile ou société de gymnastique et éventuellement l'article auquel vous faites référence dans les lettres et e-mails des lecteurs/trices. Pensez-y, plus votre texte est court, plus il a de chances d'être lu. (environ 1500 caractères, espaces compris, c'est optimal). Merci beaucoup !

Rédaction GYMlive, lettres de lecteurs, case postale, 5001 Aarau. Ou e-mail : red-aarau@stv-fsg.ch. La rédaction se réserve le droit d'abréger les lettres de lecteurs. Aucune correspondance ne sera échangée.

Concours

**OCHSNER
SPORT**

Prix attrayant à gagner:

Les trois premiers gagnants recevront un prix de la boutique FSG et **sept prix d' Ochsner Sport** seront également tirés au sort.

Participer est un jeu d'enfant:

Répondez aux questions en complétant le formulaire en ligne sur www.stv-fsg.ch/wettbewerb-gymlive. Vous pouvez également envoyer les réponses par courrier électronique (marylene.walther@stv-fsg.ch) ou par carte postale en mentionnant « Concours 1/20 » et vos coordonnées complètes. Adresse :

Fédération suisse de gymnastique, rédaction GYMlive Romandie, Caudoz 50e, 1009 Pully.

Délai de participation: 12 mai 2020 (timbre postal, courrier A)

Les gagnants/-es seront avisés par écrit et leurs noms publiés dans le prochain numéro de GYMlive (nom, prénom, lieu). La voie judiciaire est exclue. Aucune correspondance ne sera échangée autour de ce concours.

Réponses du concours GYMlive 1/2020:

Question 1: A Day to Remember

Question 2: PluSport

Question 3: 5/6

Gagnants du concours GYMlive 1/2020:

1. Dora Enza Paggi (Chiasso)

2. Karin Gschwend (Oberriet)

3. Christine Degoumois (Yens)

4^e au 10^e prix:

Laura Beck (Sursee), Sylvie Burdet (Ursins), Alexandra Huber (Winterthur), Murielle Lugon (Riddes), Angelo Ruspini (Lamone), Ursula Schwertfeger (Studen), Lisbeth Spiess (Hergiswil)

1^{ère} question :

Quelle est la discipline préférée de Géraldine Ruckstuhl?

Réponse :

2^e question :

La nouvelle brochure « Hit jeunesse » comprend des exercices de quelles branches ?

Réponse :

3^e question :

Que signifie l'acronyme « JAKO » ?

Réponse :

Je souhaite recevoir la Newsletter FSG afin d'être informé mensuellement des thèmes d'actualité, des nouvelles offres et des prestations de service.

Adresse e-mail :

.....

Partenaire FSG: Grisons Vacances

Randonnée à la source du Rhin

« **Lai da tuma, tgina dil rein** » signifie en romanche « **lac de Toma, berceau du Rhin** ». C'est donc ici que le Rhin, l'un des plus importants fleuves d'Europe, prend sa source. Mais où se trouve-t-il exactement ?

Nous enfions nos chaussures de randonnée et nous mettons en route jusqu'à la source du Rhin. La randonnée commence au col d'Oberalp. Ici, à 2046 mètres au-dessus du niveau de la mer, se dresse un phare de 14 mètres de haut. Impossible de ne pas le voir. Il représente symboliquement le cours du Rhin. 1230 kilomètres séparent la source dans les Grisons de l'embouchure aux Pays-Bas, du ruisseau de montagne au fleuve.

Mais retournons à notre randonnée. 8 kilomètres et 400 mètres de dénivelé nous séparent du lac de Toma. Nous marchons tout d'abord sur un sentier de montagne depuis le sommet du col jusqu'au Val Maighels. Petit conseil pour les amateurs de flore : en juillet, les roses alpines et les lis martagon fleurissent le long du chemin – une véritable explosion de couleurs. Pour les 300 derniers mètres de dénivelé, nous zigaguons vers la montagne. Le chemin devient plus raide, plus pierreux. Et puis – après les derniers virages en épingle à cheveux – nous atteignons notre but. Le lac de Toma est à nos pieds et nous ne manquons pas l'occasion de sauter par dessus l'une des plus importantes voies navigables d'Europe. Au fait, en août, les tapis verts luxuriants qui entourent le lac se transforment en un tapis blanc de

coton. En guise de rafraîchissement, nous nous permettons même de prendre un bain dans les eaux fraîches du lac. Nous quittons finalement ce paysage impressionnant pour reprendre le chemin du retour.

Mais nous prévoyons de faire un détour par la Maighelshütte. Arrivés sur place, le jeune couple de gardiens de cabanes, Nora et Mauro, nous sert une bonne tarte aux pommes accompagnée d'un café maison. Après avoir repris des forces, nous continuons notre chemin en direction du col de l'Oberalp. De retour, nous levons à nouveau les yeux vers le phare et ne regrettons pas un seul instant de ce voyage découverte vers le « Lai da tuma, tgina dil rein ».

SPIGrisons Tourisme



Photo: Sedrun Disentis Tourismus / Twimtheworld

Le lac de Toma est considéré comme étant la source du Rhin...



Photo: Sedrun Disentis Tourismus / Mi Nutt

... et il vaut la peine de le découvrir lors d'une randonnée.

Conseils du randonneur professionnel Ernst : « Prépare-toi »

Des exercices de force au bord du lac de Toma ou une course en montagne jusqu'à la cabane Segantini ? Le randonneur professionnel Ernst racontera à partir de fin avril 2020 comment il garde la forme au cœur de la nature grisonne, respectivement de la plus grande salle de gymnastique de Suisse. Suivez les conseils d'Ernst afin d'être prêts pour la nouvelle saison de randonnée.

www.graubuenden.ch/stvwandern

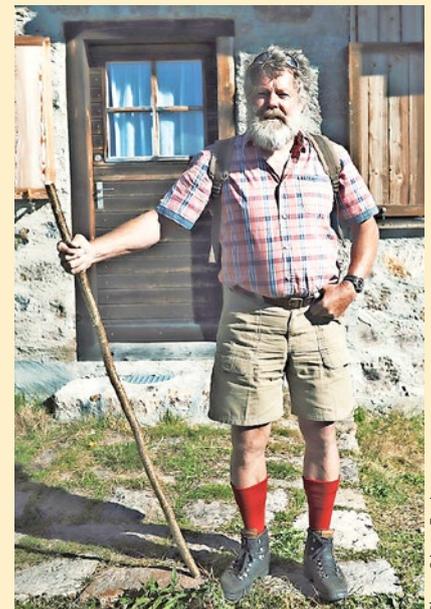


Photo: Grisons Tourisme

Préparez-vous pour les activités estivales aux Grisons en compagnie d'Ernst.

Partenaire FSG: Swica

Les bons aliments au bon moment

Un bon entraînement est essentiel pour une compétition réussie. Une alimentation ciblée permet de le rendre encore plus efficace. Il s'agit là d'un véritable art car il convient de planifier le bon moment pour consommer les aliments, miser sur la quantité optimale et la bonne qualité.

Bien que chacun réagisse différemment à la consommation d'aliments, il existe quelques règles de base que les gymnastes participant à des compétitions doivent respecter concernant leur alimentation.

Avant la compétition : faire les réserves

Les réservoirs d'énergie et de fluides doivent être remplis avant la compétition. De cette façon, l'athlète n'aura pas à subir à des problèmes digestifs pendant la compétition. Le dernier repas principal doit être pris trois à cinq heures avant de concourir. Les aliments recommandés sont les pâtes, le maïs, les pommes de terre, le riz blanc et le pain léger - tous contiennent des glucides facilement digestibles. Au cours de la dernière heure avant la compétition, l'athlète ne doit consommer que de petites bouchées ou des produits liquides.

Pendant la compétition : glucides et eau

Manger et boire pendant une compétition n'est bénéfique que si celle-ci dure plus de 45 minutes. Selon la température, l'intensité de l'effort et le poids de la personne, il convient de boire de 0,4 à 0,8 litre par



Photos: Swica

Avant la compétition, il est recommandé de consommer des glucides facilement digestibles.

heure. Lors d'une compétition de longue durée, les glucides doivent être absorbés sous forme liquide. Elles permettent ainsi à l'athlète de ne pas être fatigué trop rapidement.

Après la compétition : refaire le plein de protéines

Les réserves de glucides de l'organisme sont largement épuisées après une compétition. La balance des fluides est en négatif. En outre, les processus de réparation et d'accumulation des muscles sont en cours. Cela signifie que l'organisme a besoin de liquide, de glucides et de protéines. Un lait au chocolat légèrement réfrigéré (3/4 litre) combine protéines, glucides et liquide et est donc idéal pour la régénération.

SP/Swica

SWICA participe à votre cotisation

Avez-vous déjà reçu votre facture de cotisation ? SWICA prend en charge jusqu'à 95 pour cent de la cotisation des membres actifs de sociétés de gym-

nastique appartenant à la FSG. Toutes les personnes ayant souscrit des assurances complémentaires SWICA correspondantes peuvent en bénéficier.



Selon différents critères, il convient de boire de 0,4 à 0,8 litre par heure.

Sponsors & partenaires FSG

La FSG remercie ses partenaires pour leur inestimable soutien en faveur de la gymnastique. Ensemble, nous contribuons au développement de la gymnastique et suscitons des émotions.

Merci de votre engagement!

Main Partner



Co-Partner



Partner



Supplier





Géraldine Ruckstuhl - heptathlonienne

« Stimulant »

L'heptathlonienne Géraldine Ruckstuhl, qui a pour ainsi dire grandi au sein de la STV Altbüron, a atteint la tête du classement mondial après avoir remporté une médaille d'or au Championnat d'Europe U23 et s'être hissée au 9e rang des Championnats du monde l'année dernière. La course de l'estafette n'est pas une discipline de l'heptathlon. Voyons si cette jeune athlète de 22 ans sait aussi se débrouiller avec le témoin. « A vos marques, prêts, partez ! »

Géraldine Ruckstuhl, présente-toi en quelques mots aux lecteurs GYMLive.

Géraldine Ruckstuhl : je suis ambitieuse, j'ai une grande volonté, je suis terre-à-terre et naturelle.

Comment as-tu découvert l'heptathlon ?

Par le biais de ma société et grâce à l'UBS Kids Cup à laquelle j'ai participé juste pour le plaisir. Comme je me suis qualifiée pour la finale cantonale, j'ai dû m'entraîner en athlétisme. Et j'ai bien aimé. En fait, je faisais partie du groupe de gymnastique aux agrès à l'époque. À un moment donné, j'ai dû choisir entre l'athlétisme et la gymnastique aux agrès. J'ai opté pour l'athlétisme.

Fulvio Castelletti, qui t'a passé le témoin de l'estafette, aimerait savoir ce qui te plaît en heptathlon ?

On ne s'ennuie jamais, c'est varié et on peut être polyvalent. Pour moi, pratiquer une seule discipline serait certainement trop ennuyeux. J'aime quand je peux mettre continuellement mon corps au défi - que ce soit en force, en endurance, en sprint ou en technique. Il faut tout maîtriser et être polysportif.

« J'apprécie beaucoup le concours multiple. »

N'est-il pas parfois difficile de devoir maîtriser autant de disciplines différentes ?

Bien sûr, c'est plus facile de pouvoir se concentrer sur une seule discipline au lieu de sept pendant une semaine d'entraînement. Il faut savoir bien gérer son emploi du temps, avoir de bons entraîneurs et un entourage qui vous soutienne autant que possible afin de pouvoir disposer d'un maximum de temps pour s'entraîner. Être capable de tout gérer rend l'heptathlon stimulant.

Castelletti aimerait également savoir quelle est ta discipline de prédilection et pourquoi ?

Le javelot. J'adore pratiquer cette discipline. C'est tout simplement une discipline <cool>. Celle-ci nécessite de la force, de la vitesse, mais aussi un bon niveau technique. Il faut être une bonne athlète pour être capable de lancer le javelot loin. J'aime aussi le fait que l'on puisse suivre la trajectoire du javelot après l'avoir lancé.

Et quelle est la discipline que tu aimes le moins ?

Le 800 mètres. A mes yeux on pourrait la supprimer.

Portrait: Géraldine Ruckstuhl

Prénom/Nom: Géraldine Ruckstuhl (www.geraldineruckstuhl.ch).

Date de naissance/Signe astrologique: 24 février 1998/poisson.

Taille/poids: 175 cm/65 kg.

Domicile: Altbüron/Brügg.

Formation/profession: Collaboratrice en ressources humaines.

Etat civil: Célibataire.

Société/Fonction: STV Altbüron/Je suis une athlète active et je voudrais un jour apporter mon aide au groupe athlétisme. »

Devise: «Toujours s'amuser et avoir du plaisir dans tout ce que l'on entreprend. »

Branches sportives: « L'athlétisme et quand j'ai du temps toutes les autres. »

Meilleur temps au 100 m: « Il faudrait que je vérifie. Au 100 mètres haies, c'est 13,76 secondes. »

Meilleur résultat au lancer du poids: 14,58 mètres.

Premier élément gymnique: «Probablement une roulade avant en gymnastique infantine.»

Plus beau souvenir sportif: « Le titre de championne d'Europe U23 remporté l'année dernière en Suède. »

Loisirs: famille, rencontrer des amis, manger, voyager, cuisiner et faire de la pâtisserie.

Repas préféré: Lasagne.

Musique préférée: « En fait, j'aime tout. Il faut juste qu'elle soit adaptée à l'ambiance. »

Littérature: polars et biographies.

Dernier film vu au cinéma: Bad Boys 3.

Style vestimentaire: sport-chic.

Ce qui m'agace: « Que nous, les Suisses, avons parfois des problèmes qui ne sont pas vraiment des problèmes. »

Un souhait: « J'aimerais aller dans l'espace pour pouvoir observer la terre. »

« J'aime défier mon corps encore et encore »

Préfères-tu la saison en salle ou celle à l'extérieure ?

Sans aucun doute la saison à l'extérieur. La saison en salle est toutefois bien plus qu'un simple entraînement. De plus, nous pratiquons seulement le pentathlon en salle. Je suis une amoureuse de la nature et je n'aime pas être trop enfermée. C'est certainement l'une des raisons pour lesquelles j'ai décidé d'arrêter la gymnastique aux agrès pour me consacrer à l'athlétisme.

Y a-t-il des moments où tu envies tes camarades qui se sont concentrés sur une seule discipline ?

Parfois, on aimerait arrêter après l'entraînement technique et ne pas avoir à faire des sprints ou des exercices de musculation. Mais je m'amuse tellement que ça ne me dérange pas vraiment.

À quoi ressemble une semaine d'entraînement standard ?

Je m'entraîne tous les jours, sauf le dimanche. Il s'agit de mon sacro-saint jour de repos. J'essaie de m'entraîner dans chaque discipline au moins une fois par semaine. J'ai environ neuf entraînements hebdomadaires, de deux à trois heures. De plus, il y a des événements de sponsors, des entretiens avec les médias et mon emploi à temps partiel chez « SWISS KRONO AG ».

À ton jeune âge, tu as déjà remporté quelques succès. Selon toi, quel a été le détonateur ?

En 2015, lors de ma première compétition internationale, j'ai remporté le titre de championne du monde U18. Je ne m'y attendais pas. Cela m'a prouvé que j'étais sur la bonne voie.

En février 2016, tu as eu un grave accident lors d'un entraînement aux haies. Dans quelle mesure cet incident a-t-il été formateur ?

On dit que même une blessure a ses bons côtés. Et c'est vrai. Cela m'a montré que rien n'est acquis. De temps à autre, on l'oublie. Pendant cette période, j'ai également appris à écouter mon corps. J'ai pris conscience de ce que je lui fais subir chaque jour, de son fonctionnement et du fait que je dois l'écouter.

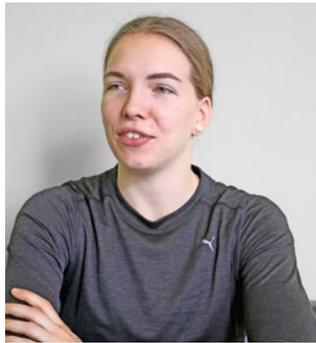
La régénération physique est une chose. Comment as-tu récupéré sur le plan mental ?

Au début, on m'a dit que je ne pourrais pas revenir au niveau du sport de compétition. Mais je voulais continuer de faire ce que j'aime tant. Je me suis battue pour revenir. Comme vous pouvez le voir, j'y suis parvenue. Mon équipe et mon entourage y ont également contribué. J'ai pu compter sur leur soutien.

La saison passée a été la plus réussie, tu as remporté le titre de championne d'Europe U23 ans et tu t'es hissée au 9e rang lors des championnats du monde Élite. Où se poursuit ton voyage ?

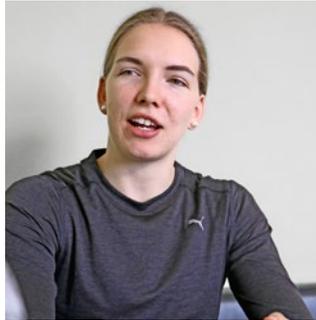
Bien sûr, j'espère que c'est loin d'être terminé. Mon objectif est de continuer jusqu'à mes 30 ans. Mais pour l'instant, j'aimerais faire partie des meilleurs de l'élite. J'aimerais un jour pouvoir m'aligner aux Jeux Olympiques.

Dans l'émission de la SRF «Zambo», tu as réalisé le rêve d'une jeune qui voulait s'entraîner avec toi. Quels



Photos: Thomas Ditzler

«La régénération est le b.a.ba.»



«L'entourage doit soutenir.»

conseils donnerais-tu à un enfant qui souhaite faire carrière dans l'athlétisme ?

Il faut avoir un objectif précis en tête et le poursuivre avec plaisir et joie. Pour celui qui est passionné, le succès vient généralement naturellement.

Que penses-tu de la promotion de la relève en Suisse ?

Elle s'est considérablement améliorée ces dernières années. Des formats de compétition tels que l'« UBS Kids Cup », le « Mille Gruyère », le « Swiss Athletic Sprint » ou les compétitions cantonales de sprint permettent aux enfants qui ne sont pas dans un club d'accéder à l'athlétisme. Il est certain que l'on peut faire plus, mais nous sommes sur la bonne voie. Pour moi, la promotion de la relève est une voie possible après ma carrière. J'aime travailler avec les enfants et ils m'aiment bien.

Qu'est-ce qui est important pour toi dans la vie, à part l'athlétisme ?

Ma famille et mes amis. Je ne les vois pas beaucoup, car je suis souvent en déplacement. Quand j'ai du temps libre, je le passe avec eux. Comme je l'ai déjà dit, dans les sports d'élite, tout l'entourage doit apporter son soutien. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez toujours vous entraîner autant que vous voulez, mais ça ne fonctionne pas.

Quelle signification à ta société STV Altbüron a-t-il encore pour toi aujourd'hui ?

Je dois beaucoup à ma société. C'est grâce à elle que je suis arrivée là où je suis aujourd'hui. Je concourrai toujours pour la STV Altbüron. C'est ma deuxième maison. Malheureusement, je ne peux plus m'y entraîner très souvent, car j'ai besoin d'autres conditions. Mais j'y retourne souvent, que ce soit pour participer à une assemblée générale ou à des activités en commun. J'apprécie vraiment cela, car j'ai gardé un bon cercle d'amis.

Enfin, dis-nous quelque mots sur ces trois mots-clés :

Jeux Olympiques 2020 : C'est le grand objectif de cette saison. Ce seraient mes premiers Jeux Olympiques. Je pourrais ainsi acquérir de précieuses expériences afin de pouvoir faire partie des meilleures.

Régénération : C'est la base de tout. Tous les athlètes peuvent s'entraîner de la même façon, mais ceux qui prennent le temps de se régénérer sont généralement ceux qui montent sur le podium.

Lieu préféré : Chez ma grand-maman à Knutwil, un peu à l'écart dans une forêt. Là-bas on n'est que pour soi, on peut se détacher de tout.

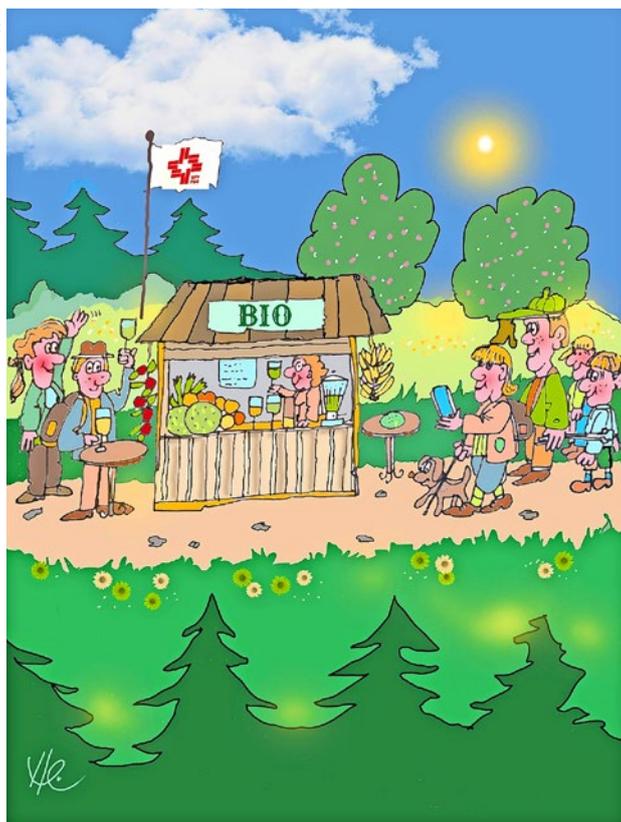
Interview: Alexandra Herzogmu



Passage du témoin reporté

En raison du coronavirus qui sévit actuellement, la rédaction se doit de reporter le passage du témoin de l'heptathlonienne Géraldine Ruckstuhl à la prochaine personne interviewée. Nous vous remercions de votre compréhension.

La rédaction



Point final GYMLive :
Les randonnées à thème
sont idéales pour une sortie
de société placée sous le
signe du plaisir. Mais, au vu
de la situation actuelle, il
faut patienter encore un
peu...

Préavis GYMLive 3/2020

Au vu de la situation actuelle, il nous est difficile de pouvoir communiquer le contenu exact de la prochaine édition. En effet, de nombreuses manifestations ont été annulées ou reportées ce qui a un impact sur GYMLive 3/2020. La rédaction s'efforcera toutefois de produire d'autres contenus.

L'édition 3/2020 paraîtra jeudi 11 juin 2020 (délai de rédaction : 12 mai 2020) et développer a les thèmes suivants :

Article de fond

L'offre de fête de gymnastique diminue encore et encore. Pour quelle raison ?

Dossier

Construction de salles : planification, réalisation et financement.

Spécial

« Course à pied » : manifestations et groupes de course au sein des sociétés.

Rubriques GYMLive

- Série : « Rendez-vous », interview de l'estafette FSG
- Les Gens / Mots à mots
- Courriers et photos des lecteurs

Délai de rédaction GYMLive 4/2020 : mardi 30 juin 2020.

Impressum

GYMLive est le magazine officiel de la Fédération suisse de gymnastique FSG. Il contient des informations et des histoires passionnantes autour de la vie de la fédération ainsi que des communications de l'AFGN (Jeux nationaux). GYMLive paraît en allemand, français et italien.

Pour simplifier la lecture, nous avons renoncé à employer la forme féminine.

Editeur

Fédération suisse de gymnastique (FSG)

Année de parution

163^e année de parution en 2020

Rythme de parution

Six fois l'an.

Tirage

Tirage total 110 233 exemplaires (d/93 037, f/14 379, i/2817)

Prix de l'abonnement

Abonnement annuel: 30 francs (prix unitaire: 6 francs)

Rédaction

Alexandra Herzog-Vetsch (ahv, rédactrice en chef (d), alexandra.herzog@stv-fsg.ch)

Marylène Walther (mw, rédactrice et traductrice (f), marylene.walther@stv-fsg.ch), Chrige Vauthier (cv, traductrice), Valérie Gianadda (vg, traductrice)

Secrétariat/archives photos

Chantal Brogli/Thomas Ditzler
 (E-Mail: chantal.brogli@stv-fsg.ch/thomas.ditzler@stv-fsg.ch).

Rédaction/Édition Romandie

Marylène Walther, Caudoz 50e, 1009 Pully, Tél. 078 764 38 88, e-mail: marylene.walther@stv-fsg.ch, site Internet: www.stv-fsg.ch

Graphisme/Production

ZT Medien AG

ztprint | Der Printbereich, Regula Kobel, Henzmannstrasse 20, 4800 Zofingen, E-Mail: regula.kobel@ztmedien.ch

Impression/Distribution

ZT Medien AG

ztprint | Der Printbereich
 Henzmannstrasse 20, 4800 Zofingen, www.ztprint.ch

Abonnements/Mutations d'adresses

Fédération suisse de gymnastique, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, Tél. 062 837 82 36, fax: 062 824 14 01, e-mail: red-araau@stv-fsg.ch

Annonces

ZT Medien AG, Natalie Fröhlich, Henzmannstrasse 20, 4800 Zofingen, Tél. 062 745 94 85, gymlive@ztmedien.ch

FSG

Président central: Erwin Grossenbacher, Im Grünen 4, 6206 Neuenkirch, e-mail, erwin.grossenbacher@stv-fsg.ch

GYMLive 2020

Dates de parutions et suppléments

N°	1	2	3
Délai de rédaction	21 janvier	10 mars	12 mai
Parution	20 février	9 avril	11 juin
Suppléments 2020	Plan des cours FSG 2/2020*		Plan des cours FSG 3/2020*
N°	4	5	6
Délai de rédaction	30 juin	8 septembre	17 novembre
Parution	30 juillet	8 octobre	17 décembre
Suppléments 2020		Plan des cours FSG 1/2021*	

* Le Plan des cours FSG (a/f) est distribué à tous les abonnés à GYMLive.



Secrétariat FSG à Aarau Heures d'ouverture

Le secrétariat FSG à Aarau est à votre disposition pour tout renseignement selon les horaires suivants:

Lundi-Jeudi 8 h 00–12 h 00 et 13 h 30–17 h 00
Vendredi 8 h 00–12 h 00 et 13 h 30–16 h 00

Téléphone 062 837 82 00

Vente 062 837 82 00

Hotline 062 837 82 36

Site Internet www.stv-fsg.ch

Courriel stv@stv-fsg.ch



OFFRES POUR LES MEMBRES 2/2020

www.stv-fsg.ch/fr/offres

**Machine à café
Essenza Mini Red**
pour seulement
CHF 69.–
au lieu de 109.–

+

CHF 100.–
de café
offerts*



NESPRESSO®



20%

de rabais sur tous les accessoires événementiels et le mobilier fixe

www.ecotent.ch

Code: **Mentionner numéro de membre FSG**

- Tentes à barbecue, tentes à boissons, tentes pliantes, tentes gonflables, etc.
- Bars, comptoirs de vente, etc.
- Bannières et drapeaux publicitaires
- Tous les produits sont homologués TÜV et certifiés ISO
- Conseil personnalisé et livraison rapide
- Commande directement dans la boutique en ligne, info@ecotrade-group.ch ou 055 212 72 72

Validité: 01.01. – 31.12.2020

Non cumulable avec d'autres offres.



15%

de rabais sur tout l'assortiment standard de produits d'impression

www.flyerline.ch

Code: **STV15JU**

- Dépliants pour les événements de sociétés, brochures de sociétés, affiches légères tout temps®, bâches, comptoirs extérieurs, boîtes de collecte et bien plus encore.
- Service de première classe, délais de livraison rapides
- A partir de CHF 100.- livraison gratuite pour les adresses de livraison en Suisse
- Aide à la création d'un fichier d'impression: 071 686 84 70

Validité: 01.01. – 31.12.2020

Non cumulable avec d'autres offres.



15%

de rabais sur les réservations dans plus de 40 auberges de jeunesse suisses

www.youthhostel.ch

Code: **STV20-21**

- Des vacances dans les plus beaux lieux de Suisse - pour toi et ta famille.
- Les sociétés de gymnastique et les clubs bénéficient également de 50% de réduction sur l'adhésion de groupe auprès d'Auberges de Jeunesse Suisses.
- Commande une adhésion de groupe maintenant et profite d'une réduction de 7.- francs par membre et par nuit.
- Veuillez prendre connaissance des auberges reconnues et des conditions en vigueur sur www.stv-fsg.ch/youthhostels

Validité: 01.01. – 31.12.2020

Offre non valable pendant la période de Noël/Nouvel An. Toutes les autres conditions ici: www.stv-fsg.ch/youthhostels



30%

rabais sur nos produits de yoga/Pilates les plus populaires (pour petits et grands)

www.vistawell.ch/page/stv-fsg

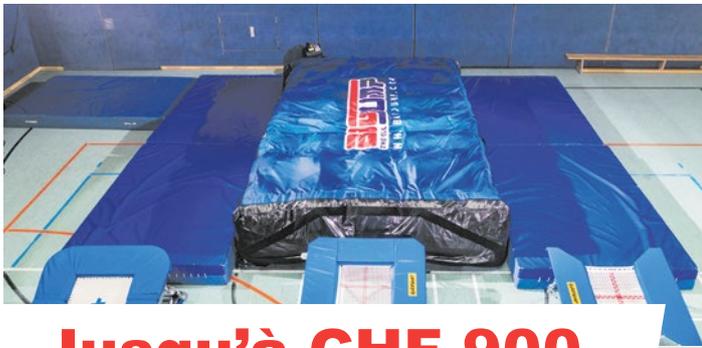
Code: **yoga2020**

- Tapis de Yoga-Pilates (bleu et violet), Blocs Yoga: PETIT et GRAND
- Rouleaux de massage des fascias: LUA et Lua mini
- Slings Myofascial Training: Balles de massage et Trigger Ball
- Coussin, tapis et repose-tête d'acupression
- Yoga pour enfants: Peda Yoga Cubes, mini-posters et set de base
- Commande via le web site, par téléphone (032 841 42 52) ou par e-mail: office@vistawell.ch
- Supplément pour petites quantités de 9.- CHF pour les achats inférieurs à 100.- CHF

Validité: 01.04. – 01.07.2020

Non cumulable avec d'autres offres ou bons de réduction.





Jusqu'à CHF 900.-

**économiser sur l'achat d'un BAGJUMP
Air pit chez Alder + Eisenhut**

info@alder-eisenhut.swiss

Code: **Action STV**

- La protection contre les chutes est un sujet fondamental pour toute activité où l'on prend de la hauteur
- L'alternative parfaite à une fosse à cubes fixes
- La solution parfaite pour les sociétés de gymnastique avec groupe d'anneaux
- Disponible dans les dimensions 5x3m et 6x4 m, hauteur 1m chacun, poids 50-60 kg, qualité supérieure, homologation TÜV
- Teste maintenant, et ce gratuitement – contacte-nous

Validité: 09.04. – 10.07.2020

Offre non cumulable avec d'autres offres.



alder + eisenhut



CHF 20.-

**de rabais sur l'Hotelcard pour un an –
également 10% de rabais chez Ebookers**

www.hotelcard.com/gymlive-2001

Code: **aucun code nécessaire**

- En tant que membre Hotelcard, tu pourras séjourner dans plus de 600 hôtels en Suisse aussi souvent que tu le souhaites et ce à moitié prix
- Fais ton choix parmi un large éventail d'hôtels wellness, de randonnée et de ville, et ce dans toutes les catégories d'étoiles
- Économise des centaines de francs lors de chaque séjour
- Autre avantage: bénéficie d'un rabais de 10% sur plus de 200'000 hôtels dans le monde entier via notre partenaire *ebookers.ch*

Validité: 01.04. – 30.06.2020

Non cumulable avec d'autres offres ou rabais.

H+HOTELCARD®



32%

**de rabais sur le Samsung Galaxy noir A40, y
compris les Samsung Galaxy Buds blancs**

b2b.mobilezone.ch/stv

Code: **Inscription obligatoire**

- Dans la boutique en ligne Business to Business de mobilzone, des offres exclusives t'attendent chaque mois
- Maintenant par exemple le Samsung Galaxy noir A40 64 GB, y compris Samsung Galaxy Buds blanc, pour seulement 299.- francs au lieu de 439.90 francs
- La boutique en ligne Business to Business est accessible uniquement au moyen de ton numéro de membre FSG

Validité: 12.03. – 30.06.2020

Pas de cumul avec d'autres offres ou bons de réduction.

mobilezone®
better be clever



35%

**sur la machine à café Nespresso
et 100.- francs de café offert**

www.nespresso.com/ch/fr/fsg

Code: **STVESS**

- Machine à café Essenza Mini Red pour seulement 69.- francs au lieu de 109.- francs
- En plus reçoit 100.- francs de café offert
- Bénéficie de cette offre également dans nos Boutiques ou par téléphone au 0800 55 52 53 (appel gratuit)

Validité: 31.03. – 30.06.2020

Offre valable selon disponibilités.

*Conditions à l'adresse: www.nespresso.com/ch/fr/fsg

NESPRESSO®



Concours

Gagne un voyage de société pour 30 personnes à Europa-Park

www.europapark.de/fsg

- 1^{er} prix: Excursion d'une journée pour 30 personnes à Europa-Park, y compris déplacement en car
- 2^e prix: 20 entrées de groupe à Europa-Park
- 3^e prix: 20x2 entrées dans le nouveau monde aquatique indoor Rulantica
- Tu as envie d'action ou simplement de passer une journée agréable avec tes collègues de société? Alors, participe dès maintenant et peut-être que tu seras bientôt avec ta société à Europa-Park – le parc thématique préféré des Suisses

Validité: 15.03. – 30.06.2020

Conditions de participation sur: www.europapark.de/fsg



CHF 20.–

de rabais sur les billets «places debout» pour le spectacle supplémentaire

www.ticketcorner.ch (chercher «Büetzer Buebe»)

Code: **Turnen** (sous Promotion «STV Mitglieder»)

Les «Büetzer Buebe», avec 300 membres de la FSG, ont présenté une performance extraordinaire dans l'arène de la Fête fédérale de lutte et des jeux alpestres 2019 à Zoug. Lors du plus grand concert suisse de tous les temps le 23.08.2020 au Letzigrund de Zurich, des gymnastes actifs, accompagnés par Gölä & Trauffer, seront à nouveau sur scène. Grâce à cette collaboration, la Fédération suisse de gymnastique met des billets à disposition de tous ses membres à un prix spécial.

Validité: à partir du 25.03.2020

Offre valable selon disponibilités.

MIR SI
*Büetzer
Buebe*

Avantages en tant que membre FSG

Bénéficiez des avantages suivants

- Offres de formation et de perfectionnement polyvalentes avec des rabais allant jusqu'à 50 %
- Offres spéciales des partenaires FSG
- Autorisation de départ à toutes les compétitions et fêtes de gymnastique
- Commandez des supports pédagogiques, des instructions et des règlements facilement en ligne
- Assurances complémentaires de la Caisse d'assurance du sport (CAS)
- Magazine de l'association GYMLive – six numéros par an pour les membres de la FSG âgés de plus de 17 ans



Autres informations et offres sous:

www.stv-fsg.ch/fr



**JOUER, C'EST AUSSI SOUTENIR.
GRÂCE À VOUS, PLUS DE 210 MILLIONS DE FRANCS
PROFITENT CHAQUE ANNÉE À LA COMMUNAUTÉ.**



10%
Rabais

Coupon code
GL2004

Commander lentilles de contact en toute sécurité à domicile sur lensvision.ch

- Spécialiste suisse des lentilles de contact
- Produits originaux provenant directement du fabricant
- Jusqu'à 70% moins cher que dans le commerce stationnaire



 **LensVISION**



4.82 / 5.00



TRÈS BIEN

Remboursable une fois par personne et non cumulable. Valable jusqu'au 30.06.2020. Les prix publiés sur lensvision.ch s'appliquent.